พระพุทธเจ้า

พระองค์จริง

V-2

อาปาสันติ รวบรวมเรียบเรียง

พระพุทธเจ้า พระองค์จริง ● อาปาสันติ รวบรวมเรียบเรียง

พระพุทธเจ้า

พระองค์จริง

ประทีปแห่งธรรมนี้

จักส่องทาง

เพื่อยังประโยชน์แก่ชนทั้งหลาย

ผู้สนใจการแสวงหาทางออกจากวัฏทุกข์

หนังสือนี้เล่มนี้จัดพิมพ์เผยแพร่
เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมทุกข์ให้มีความเห็นถูก
จิตเห็นอารมณ์อยู่ที่ไหน ก็เห็นภัยอยู่ที่นั่น

พระพุทธเจ้าพระองค์จริง

อาปาสันติ	:	รวบรวมเรียบเรียง		
ISBN	:	974-93008-4-x		
พิมพ์ครั้งแรก	:	พฤษภาคม ๒๕๔๘	จำนวน 3,000 เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่ 2	:	พฤศจิกายน ๒๕๔๘	จำนวน 6,500 เล่ม	
พิมพ์ครั้งที่ 3	:	ธันวาคม ๒๕๔๙	จำนวน 5,000 เล่ม	
ปก / รูปเล่ม	:	รุ้งนภา ดวงภานุมาส		
พิมพ์ที่	:	โรงพิมพ์นพรัตน์		

2090 - 2092 ปากซอยลาดพร้าว 82 กทม. 10310
โทร. 0-2539-0114 0-2530-2961

ท่านที่สนใจหนังสือนี้หรือเผยแพร่เป็นธรรมทาน **(40 บาท / เล่ม)**
โปรดติดต่อสอบถามได้ที่ **คุณทองดี ดวงภานุมาส**
โทร. 0-2539-0114 0-2530-2961

คำนำ

พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อรวบยอดเข้ามา อาจกล่าวได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมะแค่เรื่องเดียว คือสอนไม่ให้คนเราไปเกิดเท่านั้น เพราะความเกิดมันพาให้ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้น บางคนอาจแย้งว่าจะเป็นทุกข์ได้อย่างไร ขอให้รวยเท่านั้นมันไม่ทุกข์หรอก ผู้คนทั้งบ้านทั้งเมืองคิดอย่างนี้กันทั้งนั้นโดยไม่รู้ว่า ถึงจะรวยก็อยู่ในคุก ถึงจะจนก็อยู่ในคุก จะสุขจะทุกข์อย่างไรก็อยู่ในคุก คุกคือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย สิ่งนี้คือห้องขังจริง ๆ ที่คนมองไม่เห็น พระพุทธองค์ท่านทรงประกาศอย่างชัดเจนว่า

"มีแต่เรื่องทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ"

พระพุทธเจ้าพระองค์จริง เป็นหนังสือที่ผู้เขียนได้ค้นคว้ารวบรวมเรียบเรียงทั้งจากพระไตรปิฎก และคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ได้ยินได้อ่าน นำมาร้อยเรียงผูกโยงเป็นเรื่องเดียวกันให้สามารถอ่านเข้าใจง่ายเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติตามรอยพระศาสดาและพระอริยสาวก เราทั้งหลายร่อนเร่ทุกข์ทรมานทั้งกายและใจอยู่ในสังสารวัฏมานานแล้ว กลับบ้านเสียที ไปสู่ความจริงแท้ในตนเอง หากหนังสือนี้จะมีประโยชน์อันใดอยู่บ้าง ก็ขอน้อมอุทิศความดีแด่พ่อแม่และครูอาจารย์ทุกท่านตลอดเพื่อนกัลยาณมิตรที่จุดประทีปธรรมแก่ผู้เขียนด้วยความเคารพยิ่ง ความผิดพลาดหากมีอยู่ในหนังสือนี้ก็หวังในความกรุณาช่วยตักเตือนและให้อภัยด้วย

อาปาสันติ

ผู้ใด

คุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้ง ๖

รู้แจ้งอินทรีย์แล้ว

ไม่ติดในธรรมที่เห็นแล้วและได้ยินแล้ว

ล่วงธรรมเป็นเครื่องข้องเสียได้

ละทุกข์ได้ทั้งหมด

ผู้นั้นเป็นนักปราชญ์

พระพุทธเจ้า พระองค์จริง

แม้นใครจะโชคดีเห็นพระพุทธเจ้าต่อหน้าต่อตาด้วยตาเนื้อก็ตาม ยังไม่ชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง นั่นเป็นเพียงพระพุทธเจ้าส่วนเปลือก **พระพุทธเจ้าพระองค์จริงนั้นคือธรรมะ** ธรรมะคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านี้มันมีอยู่แล้วในตัวเรา ไม่เคยดับสูญหายไปไหน มันมีอยู่คู่โลกตลอดกาล เพียงแต่เราไม่เคยเห็นเท่านั้น เหมือนน้ำที่มีอยู่แล้วในแผ่นดินนั่นแหละ ใครขุดบ่อลึกลงไปถึงน้ำก็จะเห็นมันด้วยตนเอง ธรรมะนี้พระพุทธองค์ไม่ได้ไปบัญญัติขึ้นมาใหม่**เพียงแต่เป็นผู้เข้าไปเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติในเรื่องอนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตนเท่านั้นเอง** เดิมพระพุทธเจ้าเป็นเพียงเจ้าชายสิทธัตถะ พอท่านรู้แจ้งธรรมะนี้ด้วยตนเอง เราเรียกท่านว่าพระพุทธเจ้า สรรพสิ่งทั้งปวงจะเป็นรูปหรือนาม ล้วนเป็นอนิจจัง มันเกิดดับอยู่อย่างนั้นตลอดกาล อริยสาวกคือผู้รู้ความจริงตามพระศาสดา เพราะประจักษ์แล้วว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์จริง คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของตน พอรู้แล้วท่านปล่อยวาง ผู้ใดรู้เท่าทันการเกิดขึ้นดับไปของสภาวะนี้ ผู้นั้นชื่อว่าผู้เห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าพระองค์จริง ดังพระศาสดาของเราตรัสว่า

ดูก่อน..วักกลิ

ประโยชน์อะไรด้วยกายอันเปื่อยเน่านี้ อันเธอเห็นแล้ว

ดูก่อน..วักกลิ

ผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคต

สิ่งทั้งปวงเกิดมาจากจิต

สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นลอย ๆ โดยไม่มีเหตุปัจจัยนั้นไม่มี ผู้เป็นต้นเหตุพาสัตว์ทั้งหลายมาเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์วุ่นวายเดือดร้อนกัน ก็จิตนี้แหละที่มันหุ้มห่อด้วยสรรพกิเลสทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้าถึงการดับต้นเหตุ คือจิตที่เศร้าหมองด้วยกิเลสอันนี้ มันจึงจะหมดเหตุ ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายให้เป็นทุกข์อีกต่อไป ตาเห็นรูป ตาโกรธไม่เป็น หูฟังเสียง หูมันก็โกรธไม่เป็น ความโกรธไม่ได้เกิดที่ตาหรือที่หู มันเกิดที่จิต ***สรรพกิเลสทั้งปวง มันเกิดจากจิตไปหลงอารมณ์*** จิตที่มีปกติใสสะอาดเมื่อถูกอารมณ์สะกิดเข้า มันก็ขุ่นมัวไป เหมือนน้ำใสสะอาดเมื่อถูกสีเขียวสีแดงเจือปน ความใสก็เปลี่ยนไป หนทางแก้ไขคือการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ก็แล้วจะสร้างมันอย่างไร ? เมื่อรู้ว่ากิเลสเกิดขึ้นที่จิต เราต้องดับมันตรงจิต จะไปดับตรงอื่นไม่ได้ ให้เจริญสติระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าด้วยจิตเป็นกลาง รู้อยู่ตรงที่รู้ ดังพระศาสดาสอนพระรูปหนึ่งให้เจริญสติรู้เห็นอยู่ที่จิตก็พอให้มันยอมจำนนตรงนี้ กี่วันกี่เดือนกี่ปีก็ให้อยู่ที่รู้ ไม่ต้องไปอยากได้อะไร มีแต่รู้ตรงนี้เรื่อยไป จนจิตมันรู้ชัดในสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน และเห็นทุกข์นั้นเกิดมาจากเหตุ (ความทะยานอยากของจิต) หมดเหตุมันก็ดับ ดังที่ท่านพระอัสสชิแสดงธรรมแก่ท่านพระสารีบุตรว่า

ธรรมทั้งหลายเกิดมาจากเหตุ พระตถาคตเจ้า ทรงแสดงเหตุของธรรมเหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปรกติตรัสอย่างนี้

ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์

เราจักไม่อาจเพื่อจะปลดเปลื้องใคร ๆ ผู้ยังมีความสงสัยในโลกให้พ้นไปได้ ก็ท่านรู้ทั่วถึงธรรมอันประเสริฐ จะข้ามโอฆะนี้ได้ด้วยอาการอย่างนี้

เป็นผู้มีสติ พึงดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้ *ความเพลิดเพลินและความยึดมั่น* ท่านรู้แจ้งสิ่งนั้นว่าเป็นเครื่องข้องอยู่ในโลกอย่างนี้แล้ว อย่าได้ทำตัณหาเพื่อภพน้อยและภพใหญ่เลย

ท่านจงละกามทั้งหลายเสีย เป็นผู้เว้นจากความสงสัย *เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหาให้แจ่มแจ้งทั้งกลางวันและกลางคืนเถิด*

ไม่มีอะไรที่จะผูกมัดเราได้ นอกจากสิ่งสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเราไม่แก้ที่ตัวเรา ไม่เปลื้องทุกข์ที่ตัวเรา พระพุทธเจ้าพระองค์ไหนก็บันดาลเราให้พ้นทุกข์ไม่ได้ ท่านเพียงแต่เป็นผู้ส่องตะเกียงในที่มืด เปรียบประหนึ่งว่าเราไม่เห็นทางท่านชี้ทางให้ กิเลสของใครคนนั้นต้องสู้เอาเอง ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ความเกิดดับของอารมณ์ ถ้าจิตเพลิดเพลินหรือยึดมั่นอะไรขึ้นมา ก็เห็นภัยจนมันดับไปเอง ***ความสิ้นไปแห่งตัณหานั้น ไม่มีอะไรเกินกว่าการรู้ความเกิดดับของอารมณ์ตามความเป็นจริง***

ขันธ์ ๕ เป็นบ่อเกิดของกิเลส

ขันธ์ ๕ คืออาการของจิต ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ***เราไปรับเอาอาการของจิตมาคิดนึกปรุงแต่งเป็นดี เป็นชั่ว เป็นสุข เป็นทุกข์ มันจึงเกิดกิเลสเป็นเรื่องเป็นราว ถ้าเราไม่รับ มันก็ดับไปเท่านั้นเอง*** บุคคลผู้มีปัญญาท่านจึงอบรมทำจิตของตนให้มันพ้นไปจากขันธ์ทั้งปวง ด้วยการเป็นผู้เฝ้าสังเกตการณ์สภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า สิ่งที่ปรากฏนั้นคือขันธ์ ๕ และขันธ์ ๕ ก็ไม่ใช่เรา **พิจารณาดี ๆ มีแต่สภาวะที่ว่างเปล่า หาแก่นสารอะไรไม่ได้เลย** เรามีปกติเห็นอยู่อย่างนี้ถึงจุดหนึ่งจิตจะถอนความเห็นผิดว่า ขันธ์ ๕ คือตัวเราของเราได้

ผู้ใดพึงตั้งกายคตาสติไว้มั่นแล้วเนือง ๆ ในกาลทุกเมื่อว่า

อะไร ๆ อันพ้นจากขันธปัญจกะ ไม่พึงมี
อะไร ๆ ที่ชื่อว่าเป็นของเรา ก็ไม่พึงมี
อะไร ๆ ที่ชื่อว่าตนอันพ้นจากขันธ์ จักไม่มี
อะไร ๆ ที่เนื่องในตน จักไม่มีแก่เรา

ผู้นั้นมีปกติอยู่ด้วยอนุปุพพวิหาร
ตามเห็นอยู่ในสังขารนั้น
พึงข้ามตัณหาได้โดยกาลเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคแล

มรดกของพระพุทธเจ้า

สัตว์ทั้งหลายเมื่อเริ่มต้นชีวิตมาแล้ว มีแต่จะบ่ายหน้าไปสู่ความแก่และความตายท่าเดียว ประสบการณ์ชีวิตจริงมันบอกเราว่าความตายมันวนเวียนอยู่ทุกแห่งทุกเรื่องราว ไม่ว่าจะนั่งรถขับรถก็ตายได้ (รถชนหรือรถคว่ำ) กินอาหารก็ตายได้ (อาหารเป็นพิษ) ปุบปับเป็นโรคตายได้ทุกเมื่อ (ร่างกายนี้เป็นรังของโรคอยู่แล้ว) แม้จะนอนอยู่ในบ้านเฉย ๆ ก็ไม่พ้นมัจจุราช (หัวใจวาย) ดังนั้นอย่าประมาทว่าเป็นหนุ่มเป็นสาว เรามีสิทธิ์ตายได้ทุกเวลา และมัจจุราชมักมาถึงตัวเราโดยไม่บอกกล่าวล่วงหน้าเสียด้วย

นิพพาน เป็นมรดกที่พระพุทธเจ้าทรงประทานแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน มันมีค่ายิ่งกว่าทิพย์สมบัติทั้งปวงทั้งในเทวโลกและพรหมโลก ใครได้สัมผัสแล้วจิตใจเบิกบานเบาสบายบนความไม่ยึดถืออะไร **เป็นสุขที่ไม่อิงอาศัยสิ่งใดในโลก** ถ้างั้นบอกหน่อยได้ไหมฉันจะหามันได้จากที่ไหน ? ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก มันอยู่ในตัวเรา หลักปฏิบัติง่าย ๆ **ตามรู้กายตามรู้ใจไปตามที่มันเป็นจริง**

ภิกษุระดมความเพียรแล้ว พึงพิจารณาสังขารทั้งหลายอย่างนี้ เบญจขันธ์นี้เป็นผู้ล่าสังหารอยู่ในตัว (เป็นฆาตกร) จะหาแก่นสารในเบญจขันธ์นี้ย่อมไม่มี พิจารณาโดยแยบคาย ก็มีแต่สภาวะที่ว่างเปล่าโดยมีสัมปชัญญะมีสติมั่นทั้งวันทั้งคืน พึงละเครื่องผูกมัดเสียให้หมด พึงสร้างที่พึ่งให้แก่ตน

เมื่อปรารถนานิพพาน

ก็ประพฤติเหมือนดังคนที่ศีรษะถูกไฟไหม้

เรา เป็น ใคร

เราทั้งหลายมีความโน้มเอียงที่จะยึดถืออยู่เสมอว่า กายนี้จิตนี้เป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา เพราะเราเกิดจากกายก้อนนี้ ที่แท้แล้วเป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามกฎของปฏิจจสมุปบาท คือ อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขารให้เกิดวิญญาณ วิญญาณให้เกิดนามรูป นามรูปให้เกิดสฬายตนะ สฬายตนะให้เกิดผัสสะ ผัสสะให้เกิดเวทนา เวทนาให้เกิดตัณหา เรื่อยไปจนถึงชรา มรณะ ทุกข์ **รวมความแล้วเราเป็นกองสังขารนี้เอง** แต่กิเลสมันหลอกจิตว่ากองสังขารนี้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน จนหลงกันว่าเป็นจริงจึงเกิดตัณหาขึ้น แท้จริงกองสังขารนี้เป็นอาการของกายและจิต **พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณากองสังขารนี้เป็นกองทุกข์ เป็นตัวการสมมุติของสิ่งทั้งหลายในโลก ไม่มีคนหรือสัตว์อะไร อยู่ในนี้** เห็นชัด มันจะถอนสมมุติออก ถอนความยึดมั่นถือมั่นออก

นี่แน่ะมาร ท่านเชื่อหรือว่าเป็นสัตว์ ท่านมีความเห็น (อย่างนั้น) หรือ ? นี่คือกองแห่งสังขารล้วน ๆ จะหาสัตว์ในนี้ไม่ได้เลย เพราะประชุมส่วนประกอบเข้าด้วยกัน ย่อมมีศัพท์เรียกว่ารถฉันใด เมื่อขันธ์ทั้งหลายมีอยู่ ก็สมมุติเรียกว่าสัตว์ฉันนั้น แท้จริงทุกข์ (สภาพไม่คงตัว) เท่านั้นเกิดขึ้น และทุกข์นั้นก็ตั้งอยู่และเสื่อมสลายไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

สิ่งทั้งปวง เป็นของสมมุติ

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุใจ คนสมมุติมันขึ้นมา ทั้งธาตุรู้และธาตุไม่รู้เขามีอยู่ตามธรรมชาติของเขา ผู้ศึกษาธรรม ท่านเอาธาตุรู้ตัวนี้ มาศึกษาธาตุทั้งหลายให้รู้แจ้งชัด ว่า ***ธาตุรู้และธาตุไม่รู้ก็สักแต่ว่าธาตุเท่านั้น แล้วสมมุติเป็นเราเป็นสัตว์ขึ้นมา*** ธรรมชาตินี้ไม่มีอะไรเป็นของเรา มันเป็นของเราโดยสมมุติ เราอาศัยของสมมุติเป็นอยู่ ดังนั้นในเวลาที่เอ่ยถึงตัวเรา พึงทำใจให้แยบคาย ***โดยความเป็นสภาวธรรม ไม่ใช่ตัวเรา*** มันเป็นสิ่งสมมุติ เราใช้สมมุติเพื่อประโยชน์สื่อสารเรียกขานเท่านั้น ถ้าไม่มีสมมุติเราก็สื่อกันไม่ได้ ประโยชน์มันอยู่ตรงนี้

(หาก) พระพุทธองค์ตรัสว่า

ขันธ์ ธาตุ อายตนะ ทั้งหลาย เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน......

ขันธ์ ธาตุ อายตนะ ทั้งหลาย สร้างมหาวิหารพระเวฬุวัน...

ขันธ์ ธาตุ อายตนะ ทั้งหลาย ปลงชีวิต มารดา บิดา...........

ขันธ์ ธาตุ อายตนะ ทั้งหลาย ระลึกชาติที่เคยอยู่ก่อนได้......

มหาชนจะไม่เข้าใจ พากันพิศวงงงงวย โต้แย้งว่า นี่อะไรกัน ขันธ์ธาตุอายตนะทั้งหลาย ระลึกชาติที่เคยอยู่ก่อนได้ด้วยหรือ ดังนี้ แต่เมื่อพระองค์ตรัสว่า บุรุษ กษัตริย์ พราหมณ์ เทพ มาร (ระลึกชาติที่เคยอยู่ก่อนได้) ดังนี้ มหาชนจะเข้าใจ ไม่พิศวงงงงวย ไม่โต้แย้ง เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบุคคลกถา เพื่อทรงแสดงถึงการระลึกชาติที่อยู่มาก่อนได้...

ตำนานสัตว์โลก

สิ่งหนึ่งที่พบในทุกศาสนาที่นับถือพระเจ้า ก็คือตำนานการสร้างโลกสร้างมนุษย์และสรรพสัตว์ พระเจ้ามีหูมีตาเฝ้าดูมนุษย์ทั่วทุกแห่งหน ใครทำบาปทำชั่วก็รู้ ใครทำดีก็รู้ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงสายตาของพระเจ้าได้ ชีวิตมนุษย์ทั้งหลายเป็นไปตามพระบัญชาของพระเจ้าทั้งสิ้น

ในส่วนของพุทธศาสนา ***ตำนานสร้างสัตว์โลกมิใช่พระเจ้าที่ไหนหรอก มันคือปฏิจจสมุปบาทนี้เอง*** คืออาการที่สิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยปรุงแต่งอีกสิ่งหนึ่งให้เกิดขึ้น เมื่ออวิชชาเกิด สังขารก็เกิด ธรรมชาติอันนี้แหละคือผู้สร้างสัตว์โลกให้เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ต่อเมื่อใดเราดับอวิชชาให้ขาดลงได้ ตัณหาผู้สร้างภพ ก็ไม่อาจสร้างตัวตนของเราได้อีกต่อไป

เราแสวงหานายช่างเรือนอยู่ (ตัณหาผู้สร้างภพ)
เมื่อยังไม่พบ (เราก็) แล่นไปสู่สงสาร
มีความเกิดเป็นเอนก ความเกิดเป็นทุกข์ร่ำไป

แน่ะ ! นายช่างผู้ทำเรือน เราพบเจ้าแล้ว
เจ้าจักสร้าง (อัตภาพของเรา) ไม่ได้อีกต่อไป
ซี่โครงทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว
ยอดเรือน (อวิชชา) เรารื้อเสียแล้ว
เราได้บรรลุความสิ้นไปแห่งตัณหาแล้ว
(จิตของเราถึงแล้วซึ่งนิพพานอันปราศจากสังขาร)

ปัญหาของโลกอยู่ที่ไหน ?

โลกคืออะไร ? โลกก็คืออารมณ์ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้แหละ มีสุขมีทุกข์ มีดีมีชั่ว มีชอบใจไม่ชอบใจทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ***“เธอจงมีสติเห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่เสมอ ถอนความยึดมั่นว่าตัวตนออกเสียให้หมด แล้วมัจจุราชจะตามหาเธอไม่พบ”*** จะเห็นว่าปัญหาของโลกนั้นเกิดจากใจที่มีความเห็นผิด ใจนี้แหละเป็นผู้สร้างปัญหา ไปหลงอารมณ์ว่าเป็นตัวเป็นตนเลยถูกอารมณ์ผูกรัดเอาไว้ ใจจึงว้าวุ่นหาความสงบในชีวิตไม่ได้ ผู้มีปัญญาท่านจึงศึกษาอารมณ์เพื่อแก้จิตแก้ใจไม่ติดข้องกับมัน ***เห็นอารมณ์ก็ตั้งอยู่ตามสภาพของมัน*** เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น สุขเกิดขึ้นก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ จิตตามรู้อารมณ์ทุกขณะ ถ้าจิตโน้มไปหาสุข เราก็ดึงมันไว้ ถ้าจิตเอียงไปทางทุกข์เราก็ดึงมันไว้ จะดึงมันด้วยวิธีใด ? ที่จริงไม่ใช่การดึงอะไรหรอก เพียงรู้ทันอารมณ์ทั้งสุขและทุกข์ว่ามันเป็นตัววัฏฏะ หมุนวนแปรเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อรู้เท่าธรรมดาของโลกอยู่อย่างนี้ โดยไม่ติดข้องในอารมณ์ทั้งปวง จะเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ผู้ใด ทราบส่วนสุดทั้งสอง (สุข–ทุกข์) ด้วยปัญญาแล้ว ไม่ติดอยู่ในท่ามกลาง (ไม่สุขไม่ทุกข์) เรากล่าวผู้นั้นเป็นมหาบุรุษ ผู้นั้นก้าวล่วงเครื่องร้อยรัดในโลกนี้ได้แล้วดังนี้ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดธรรมที่ควรกำหนดรู้ ย่อมเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบันเทียว

พระอรหันต์มีอยู่แล้วในคนทุกคน

เพชรทุกเม็ดทั้งที่เจียระไนแล้วและยังไม่ได้เจียระไน ก็ล้วนแต่เป็นเพชรเหมือนกันหมด ทำนองเดียวกัน จิตที่บริสุทธิ์สามารถค้นพบได้ในจิตอันไม่บริสุทธิ์ของคนเรา นั่นคือพระอรหันต์มีอยู่แล้วในคนทุกคน รอแต่ว่าใครจะมาเจียระไน มาขูดเกลา มาชำระล้างด้วยสติสัมปชัญญะ เพื่อขจัดสิ่งปรุงแต่งที่ห่อหุ้มจิตออกไปให้หมด จิตก็สัมผัสกับสิ่งนั้นเอง ขอแต่ให้มีความกล้าหาญสักหน่อย กล้าคิดแม้ว่ายังเป็นปุถุชนกิเลสหนา ก็จะลองพยายามเท่าที่จะกระทำได้ เมื่อพยายามแล้ว ได้เท่าไรก็ได้เท่านั้น ดีกว่าตายเปล่าที่จะไม่ได้อะไรเสียเลย แม้ได้นิดหนึ่งก็ยังเป็นการดี จะได้เป็นอุปนิสัยที่จะค่อยเบิกบานต่อไป พระศาสดาทรงสอนว่า ***"เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหาให้แจ่มแจ้งทั้งกลางวันและกลางคืนเถิด"*** คือมีสติรู้สึกตัว ไม่เผลอตะครุบอารมณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นกุศลหรืออกุศลอะไรก็รู้ว่าสภาวะนี้เป็นของลวงทั้งสิ้น พอเผลอปั๊บมันคอยแต่เข้าไปยึดทั้งกุศลและอกุศล พอรู้ตัวดูในจิตตนเอง จิตจะเข้าถึงธรรมชาติรู้ที่เป็นกลาง ดังนั้น เห็นจิตอยู่ในอารมณ์ไหนเพียงแต่รู้ รู้แล้วก็ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตต่อไป ทำเช่นนี้ไปเถิด ทำไปเป็นปี ๆ เลย ที่สุดมันจะทำลายความยึดถือในธรรมทั้งหลายได้

ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล อันบุคคลใดกำจัดหมดแล้ว ถึงซึ่งอันตั้งอยู่ไม่มีอยู่ บุคคลนั้นเป็นผู้จบเวทอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ถึงที่สุดแห่งโลก นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกว่าผู้ถึงฝั่ง

พระอรหันต์ก็คน เราก็คน

พระอรหันต์เมื่อยังเป็นปุถุชนอยู่ก็เหมือนกับพวกเรานั่นแหละ มีรัก มีชัง อิษฉาริษยา เหมือน ๆ กันไม่มีอะไรแตกต่างกัน ทำไมท่านละกิเลสได้ เราก็คนมิใช่หรือ ทำไมจะทำอย่างท่านไม่ได้เล่า ที่ท่านเป็นบุคคลพิเศษขึ้นมา เป็นเพราะข้อปฏิบัติเท่านั้นเองมิใช่อื่น ก็ข้อปฏิบัติเป็นอย่างไร ? ศึกษาจิตดวงนี้ เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิต รู้ว่าเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ มันจะดีหรือชั่วก็ไม่มีอะไร ***เป็นเพียงสภาวะ*** ต้องเสื่อมดับไปเองเป็นธรรมดา สภาวธรรมนี้เป็นธรรมชาติล้วน ๆ ไม่มีสิ่งที่เรียกได้ว่าเป็นตัวตนแม้สักนิดเดียว ***เพราะจิตรู้ไม่ทันเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ความคิดนั้นก็ปรุงแต่งเป็นตัวตนขึ้นมาจึงเกิดอัตตาทิฏฐิ*** เราจับตรงนี้ให้จิตมันเห็น ให้จิตมันดู อัตตาทิฏฐิจะอยู่ไม่ได้ เมื่ออยู่ไม่ได้อนัตตาธรรมก็จะปรากฏขึ้นมาแทน เมื่อนั้นย่อมเข้าถึงสัมมาทิฏฐิ ผู้บำเพ็ญสัมมาทิฏฐิบริบูรณ์แล้ว ย่อมถอดถอนความเห็นผิดลงได้ และละสังโยชน์ได้ ผู้ละสังโยชน์ได้ย่อมกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพานได้

เมื่อเป็นผู้อยู่รูปเดียวยินดียิ่งในวิเวก จักถือนิมิตแห่งจิต ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ เมื่อถือนิมิตแห่งจิต จักบำเพ็ญสัมมาทิฐิให้สมบูรณ์ ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ บำเพ็ญสัมมาทิฐิสมบูรณ์แล้วจักบำเพ็ญสัมมาสมาธิให้สมบูรณ์ ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ บำเพ็ญสัมมาสมาธิให้สมบูรณ์แล้วจะละสังโยชน์ ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ ละสังโยชน์ได้แล้วจักกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้

ศึกษาธรรม คือ ศึกษาตัวเรา

จะรู้ธรรมะอย่างแท้จริง ต้องดูในกายในใจของเราเท่านั้น การอ่านธรรมะใด ๆ จะไม่เห็นของจริง ศึกษาธรรมถ้าเราหนีจากสภาวะในกายในใจเป็นเครื่องรองรับจะไม่เห็นของจริง และนำไปดับทุกข์ดับกิเลสอะไรไม่ได้เลย

สิ่งที่ตาเห็น หูได้ยิน เป็นต้น เป็นสภาวธรรมที่เราต้องศึกษา เพราะเรายังหลงโลกสัมผัสอันนี้อยู่ ความหลงนี้แหละเป็นเหตุให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ แล้วฉุดลากจิตใจให้สร้างเวรสร้างกรรม เวียนว่ายตายเกิดจนเดือดร้อนกันอยู่ในสังสารวัฏนี้ พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้น้อมเข้ามาเป็น ***"โอปะนะยิโก"*** คือน้อมเข้ามารู้สึกถึงอาการปรากฏทางกาย รู้สึกถึงอาการปรากฏทางใจ **อะไรเกิดขึ้นมา ให้จิตเห็นชัดต่ออนิจจัง เห็นชัดต่อทุกขัง เห็นชัดต่ออนัตตา** เมื่อเห็นโลกสัมผัสชัดตามความเป็นจริงจนถึงขั้นปราศจากตัวตนแล้ว สิ่งภายนอกทั้งปวงจะหมดความหมายไปเอง ***จิตก็ดับเครื่อง ปราศจากสังขาร นี้คือความดับแห่งโลก***

เราย่อมบัญญัติโลก

เหตุเกิดแห่งโลก ความดับแห่งโลก

และปฏิปทาเครื่องให้ถึงความดับแห่งโลก

ในอัตภาพอันมีประมาณวาหนึ่ง มีสัญญาและมีใจนี้เท่านั้น

บทบาทของสัญญา

สัญญา คือความจำ ความหมายรู้ เช่น ในเวลาที่เรานึกถึงคนรักหรือคนที่เราชัง ภาพของคนนั้นจะมาปรากฏชัดขึ้นที่ใจเหมือนเราได้เห็นจริง ๆ ทั้งที่เราก็ไม่ได้เห็นคน ๆ นั้น อันนี้เรียกว่าสัญญา คนที่ไม่ศึกษาจะไม่ตระหนักรู้ว่า นั่นเป็นสัญญาของตนเอง จิตจะเข้ายึดถือสัญญา สำคัญว่าเป็นบุคคลนั้นจริง ๆ เลย ปรุงแต่งคิดรักคิดชังในสัญญาที่เกิดขึ้น โดยไม่รู้ว่าถูกสัญญามันหลอก ผู้คนในโลกจึงพากันหลงอยู่ใต้อำนาจของสัญญาจนหมดสิ้น จิตที่หลงสัญญามีแต่เที่ยวร่อนเร่ไปตามวิบากของกรรม สัตว์โลกจึงถูกจูงไปสู่ทุคติกันระนาว สัญญามีอำนาจกำหนดชีวิตสัตว์โลกได้ปานนี้เชียวหรือ แล้วจะพรากจิตออกจากสัญญาอย่างไร ? เมื่อมีสัญญาผุดขึ้นมาก็ตามดูมโนภาพอันนั้นแหละ เรายึดถือเป็นตัวตนใช่ไหม ถ้าใช่ ก็ควรทำลายเหตุตรงนั้นเสีย ให้มีสติตามรู้สัญญาที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง รู้ว่าเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ***พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่าเหมือนพยับแดด เป็นของว่างเปล่า ไม่มีอะไร ไม่มีคน ไม่มีสัตว์*** สภาวะนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเอง มันไม่มีส่วนสัมพันธ์อันใดกับเราเลย สิ่งที่เราเห็น ความจริงเป็นแค่สัญญา สัญญาก็ทำหน้าที่จำหมดทุกอย่างของมันไป ถ้าเราไม่กวาดต้อนเอาสัญญาอดีตมาปรุง มันก็ไม่มีมลทินเรื่องรักเรื่องชัง จิตที่สัญญาหลอกลวงไม่ได้ก็พ้นจากทุกข์

สาธุชน

มากำหนดรอบรู้สัญญาแล้ว จะพึงข้ามโอฆะได้

เห็นเวทนาอย่างไร จึงจะไม่ส่งเสริมกิเลส

การปฏิบัติธรรม **จะอยู่ที่ไหนอย่าทิ้งกายกับใจอันเป็นที่ตั้งของเวทนา ท่านให้ศึกษาตรงนี้** สุขเกิดขึ้นมา ทุกข์เกิดขึ้นมา จิตผู้รู้ตามดูสิ่งที่ปรากฏ สุขก็สักว่าสุข ถ้าเรายึดมันก็ทุกข์ ทุกข์นั้นก็สักว่าทุกข์ ถ้าเรายึด มันจะทุกข์สองต่อ ธรรมชาติอันนี้จะเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะดับไปเอง เหมือนคลื่นกระทบฝั่ง มันมาประเดี๋ยวประด๋าวก็หายไป กระทบแล้วก็หายไป **อย่าไปคิดหวังอะไรกับมัน** สภาวะนี้ไม่ใช่ตัวตนอะไร ท่านให้ปล่อยวาง **เมื่อแยกจิตกับเวทนาได้อย่างนี้ ตัวเวทนาก็เกิดดับไป** เห็นจิตเป็นจิต เวทนาเป็นเวทนา ต่างคนต่างอยู่ เลิกกันที ไม่อยากเป็นเจ้าของสุขทุกข์อีกแล้ว ยึดทีไร จิตมีแต่เรื่องดิ้นรนกระสับกระส่ายเป็นทุกข์เป็นร้อน **ตรงไหนที่เวทนาเกิด เราก็เห็นภัยอยู่อย่างนั้น** เมื่อไม่มีผู้จับจองเวทนาเป็นเจ้าของ ซึ่งเป็นทางให้เกิดกิเลสตัณหา ก็ไม่มีสิ่งใดให้ทุกข์แก่เราได้

ถ้าภิกษุใด
เห็นสุขโดยความเป็นทุกข์
เห็นทุกข์โดยความเป็นลูกศร
เห็นอทุกขมสุขซึ่งมีอยู่นั้นโดยความเป็นของไม่เที่ยง

ภิกษุนั้น
เป็นผู้เห็นโดยชอบย่อมกำหนดรู้เวทนาทั้งหลายได้
ครั้นกำหนดรู้เวทนาแล้ว เป็นผู้หาอาสวะมิได้ในปัจจุบัน

ตัวเรา เกิดจากอวิชชา

ตัวเราที่กำลังเกิด แก่ เจ็บ ตาย เคลื่อนไหวไปมาอยู่ทุกอิริยาบทนี้ มันคือกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท ไม่มีคน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย เราไปสมมุติเอาว่าระยะนี้เป็นการเกิด ระยะนั้นเป็นการตาย แล้วก็รู้สึกยึดมั่นถือมั่นจนรู้สึกยินดียินร้ายกับมัน **ใครจะมากล้ำกรายดูหมิ่นดูถูกไม่ได้ เพราะเราติดสมมุติว่าเป็นเรา** พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า อัตตภาพร่างกายนี้เป็นผลของกรรมเก่า เกิดจากอวิชชาความไม่รู้ **แล้วจะดับอวิชชานี้อย่างไร** ? ***เรียนรู้ทุกข์โดยการสังเกตจิตตนเอง*** มันยินดียินร้ายต่อสิ่งสัมผัสหรือไม่ ตามรู้สิ่งสัมผัสด้วยจิตเป็นกลางต่ออารมณ์เรื่อยไป จนอวิชชาดับไม่เหลือ สังขารจึงดับ ทุกข์ก็ดับ

ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ไม่ใช่ของพวกเธอ แล้วก็มิใช่ของใครอื่น พึงเห็นว่ากรรมเก่านี้เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา มีเจตนาเป็นมูล เป็นที่ตั้งของเวทนา อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ย่อมโยนิโสมนสิการ ถึงการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ย่อมดับ กล่าวคือ

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี..ฯลฯ

เพราะอวิชชาสำรอกดับไม่เหลือ สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ฯลฯ

เบ็ดมาร

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันไม่ได้มีไว้สำหรับตกเบ็ดเรา ***ใจของเราโง่ต่างหาก ที่ไปทำสิ่งเหล่านั้นให้กลายเป็นเหยื่อขึ้นมา*** อารมณ์อันน่าปรารถนา น่าพอใจ น่าใคร่นี้ มันนำความสุขความตื่นเต้นมาให้ก็เพียงชั่วคราว และเมื่อเรากลืนกินเบ็ดของมารก็เหมือนปลาติดเบ็ดที่ยังไม่ตาย ชีวิตมันจะทนทุกข์ขนาดไหน ! พระอริยเจ้าท่านเห็นรูปเหมือนกัน หูท่านก็ได้ยินเสียงเหมือนกัน ทำไมท่านไม่ติดอารมณ์เล่า ? **ก็ท่านปล่อยวางอารมณ์ตรงนั้นน่ะซิ จึงได้ตรัสรู้ธรรม** ถ้าไม่ศึกษาอารมณ์เกิดตายอีกกี่กัปป์กี่กัลป์ ก็ไม่พ้นเป็นปลาโง่กลืนกินเบ็ดอยู่อย่างนี้

ในโลกนี้มีเบ็ดอยู่ ๖ ชนิด สำหรับนำสัตว์ทั้งหลายไป สำหรับฆ่าสัตว์ทั้งหลายเสีย

๑. รูป อันจะพึงรู้แจ้งด้วยจักษุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารักอาศัยความใคร่ชวนให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลิน สรรเสริญ หมกมุ่นในรูปนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่ากลืนกินเบ็ดของมาร ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ มารใจบาปพึงกระทำได้ตามชอบใจ

๒. เสียง อันจะพึงรู้แจ้งด้วยหู......(มีนัยเดียวกัน)

๓. กลิ่น อันจะพึงรู้แจ้งด้วยจมูก.(มีนัยเดียวกัน)

๔. รส อันจะพึงรู้แจ้งด้วยลิ้น...(มีนัยเดียวกัน)

๕. โผฏฐัพพะ อันจะพึงรู้แจ้งด้วยกาย..(มีนัยเดียวกัน)

๖. ธรรมารมณ์ อันจะพึงรู้แจ้งด้วยใจ.....(มีนัยเดียวกัน)

กลยุทธ์ฝ่าเบ็ดมาร

เบ็ดมาร ๖ ชนิด คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ บรรดาเบ็ดมารเหล่านี้ มันเกี่ยวมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในตัวของมันเอง เราติดอยู่ในรูปก็มองไม่เห็น เราติดอยู่ในเสียงก็มองไม่เห็น ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำย่ำยี จิตใจฟู ๆ แฟบ ๆ เรื่อยไป ไม่ทันได้ลาภ ไม่ทันได้ยศ มันก็ทุกข์กระวนกระวายแล้ว พอได้ลาภหรือได้สุขอะไรมา ก็ติดใจ เพลิดเพลินเป็นปลาติดเบ็ด มันก็ทุกข์อีก ด้วยอำนาจความเป็นตัวตน **เพราะใจที่อยากให้มันเที่ยง(คงเส้นคงวา) มันก็หนักอยู่อย่างนั้น ทุกข์อยู่อย่างนั้น** งั้นกรุณาชี้แนะด้วย ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นปลาโง่กลืนกินเบ็ด ?

พวกเธอจงทำไว้ในใจว่า

ไม่เที่ยง

เป็นทุกข์

เป็นอนัตตา

ไม่สวยไม่งาม

พวกเธออย่าทำไว้ในใจว่า

เที่ยง

เป็นสุข

เป็นอัตตา

สวยงาม

แก่นแท้ของตัวเรา

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราเอาธรรมชาติมาเกิด ***ธรรมชาติกองนี้เป็นกองวิบัติ มันเป็นกองแก่ กองเจ็บ กองตาย*** ถึงเราจะรักจะหวงแหนขนาดไหน ธรรมชาติกองนี้เขาเป็นกองทุกข์ของเขาอยู่อย่างนั้น ผู้รู้ท่านจึงปล่อยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน เพราะรู้ว่าธรรมชาติกองนี้ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา เราจะสมมุติก็เป็นเรื่องสมมุติ ไม่สมมุติ เขาก็เป็นไปตามสภาพของเขา หน้าที่เรามีอยู่ว่าจะตัดต้นเหตุของความทุกข์นี้อย่างไร สาวกของพระพุทธเจ้าท่านพ้นทุกข์ได้ เพราะท่านพลิกสมมุติเข้าไปเห็นสภาพธรรมล้วน ๆ ที่ว่างเปล่าจากตัวตน **พระศาสดาท่านก็สอนอย่างนี้ สังขารทั้งหลายไม่ใช่ของเรา** ผู้ใดเห็นสมมุติแจ่มแจ้งฝังลงในใจได้แล้ว อารมณ์อะไรก็สะเทือนจิตผู้นั้นไม่ได้ ความยึดมั่นถือมั่นดับ ทุกข์ก็ดับ **การพลิกสมมุตินี้ล่ะ คือหนทางสู่วิมุตติ**

การที่เธอพิจารณาเห็นจักษุ ด้วยอาการอย่างนี้ นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา ดังนี้ จักเป็นอันเธอเห็นดีแล้วด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์

การที่เธอพิจารณา เห็นโสต.. เห็นฆานะ.. เห็นชิวหา.. เห็นกาย.. เห็นใจ ด้วยอาการอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา ดังนี้ จักเป็นอันเธอเห็นดีแล้วด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์

จิตหลอกจิต

ความเห็นสารพัดทุกอย่าง มันออกไปจากจิตนี้ไปปรุงแต่งเรื่องราวไม่มีสิ้นสุด ความเห็นนั้นไม่สำคัญ มันสำคัญอยู่ที่ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นอันนั้นอย่างจริงจังต่างหาก ที่มันพาเราหลงสุข พาเราหลงทุกข์ พาเราตายเกิดหมุนวนไม่มีที่จบ ***พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า "สิ่งทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา"*** ท่านให้มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ในวงขันธ์ ๕ นั้น ไม่หลงไปตามอาการของจิต ถ้าจิตเห็นอาการของจิตชัดแจ้งจะรู้ว่า ที่แท้แล้วอะไร ๆ ก็แค่สภาวะหนึ่ง สุขก็แค่สภาวะหนึ่ง ทุกข์ก็แค่สภาวะหนึ่ง ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ***ชีวิตเราแค่อยู่กับกองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร และกองวิญญาณ อันไร้ความหมายโดยประการทั้งปวง*** แต่เราไม่รู้ทันมารยากิเลสที่มาหลอกจิต จึงเข้าไปยึดมั่นสิ่งทั้งปวง ว่าเรา ว่าของเรา

เราถูกจิตนี้ล่อลวงให้หลงมานานแล้วหนอ

เมื่อยึดมั่น ก็ยึดมั่นแต่รูปเท่านั้น

เมื่อยึดมั่น ก็ยึดมั่นแต่เวทนาเท่านั้น

เมื่อยึดมั่น ก็ยึดมั่นแต่สัญญาเท่านั้น

เมื่อยึดมั่น ก็ยึดมั่นแต่สังขารเท่านั้น

เมื่อยึดมั่น ก็ยึดมั่นแต่วิญญาณเท่านั้น

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย

จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้

วัฏสงสาร

ที่เรียกว่าวัฏสงสาร ก็คือกิเลสเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม เรียกว่า วิบาก เมื่อรับวิบากแล้ว ก็เกิดกิเลสขึ้นอีก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรมอีก ได้ผลของกรรมอีก มันวนเวียนสัมพันธ์กันอย่างนี้ จึงเรียกว่าวัฏสงสาร ความจริง คือกองทุกข์ที่กระเสือกกระสนกันไป แล้วยึดกองทุกข์เป็นเรา เป็นของเรา เพราะความเห็นผิดอันนี้จึงหลงผูกพันกับมัน เห็นเป็นของสนุกไปเรื่อย ได้หัวเราะ ได้ร้องไห้ ได้กินได้เที่ยว ได้สุขได้ทุกข์ ได้อะไรมาก็ตื่นเต้นปรุงแต่งไปกับมัน เราต่างพากันแล่นไปตามคำบัญชาของกิเลส ตาเห็นรูปก็เกิดความพอใจไม่พอใจ หูได้ยินเสียงก็เกิดความพอใจไม่พอใจ ***ทวารทั้งหกที่เราไม่ได้ควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะ จะถูกกิเลสมันฉุดไปรอบด้านอย่างนี้***

เพราะไม่รู้ความจริงว่าความเกิดเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ และความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน เป็นแดนเกิดแห่งภพชาติ เราจึงพากันยึดถือธรรมชาติอันนี้เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา แท้ที่จริงแม้แต่ใจของเราหรือพระทัยของพระพุทธเจ้า ก็ล้วนแล้วแต่เป็นธรรมชาติด้วยกันทั้งนั้น ไม่แตกต่างกันเลย ผู้ไม่ปฏิบัติธรรมจะไม่เห็นความจริงอันนี้ ***พอรู้อะไรเข้า มันจะยึดสิ่งที่รู้เป็นตัวเป็นตน จึงหลุดพ้นจากวังวนแห่งวัฏสงสารไม่ได้***

บุคคลพึงยึดถือธรรมอะไร ๆ ขันธ์ก็จะพึงมี
เพราะยึดถือไว้ ตถาคตไม่ยึดถือธรรมอะไร ๆ
เพราะไม่มีอุปาทานนั่นเทียว จึงหลุดพ้นแล้ว

ศาสนาคืออะไร ?

ศาสนาไม่ใช่โบสถ์สวย ๆ ศาสนาไม่ใช่เจดีย์สูง ๆ ศาสนาไม่ใช่วิหารใหญ่โต ศาสนาไม่ใช่เรื่องบวงสรวงพิธีกรรม ***ศาสนาคือเรา ๆ ท่าน ๆ ที่ปฏิบัติธรรมนี้แหละ*** การบูชาพระศาสดาด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ ชื่อว่าเราทั้งหลายทำการเคารพบูชาตามพระพุทธประสงค์ ถ้าเราเพียงแต่บูชาพระองค์ด้วยธูปเทียนดอกไม้อันเป็นอามิสหรือสร้างองค์พระปฏิมาให้ยิ่งใหญ่สักแค่ไหน หาได้ชื่อว่าทำการบูชาพระองค์ถูกต้องถ่องแท้ไม่ พระศาสนาที่เจริญรุ่งเรืองมาตลอดถึงปัจจุบัน ก็ด้วยมีผู้ปฏิบัติสืบทอดให้เห็นเป็นร่องรอย ถ้าขาดการปฏิบัติ ศาสนาของเราอับปางพินาศไปนานแล้ว เฉกเช่นที่อินโดนีเซีย ปากีสถาน และอัฟกานิสถาน ที่ซึ่งครั้งหนึ่งที่นั่น ธรรมะเคยเบ่งบานรุ่งเรืองสว่างไสว แต่บัดนี้มีอันเสื่อมสูญไปสิ้น ทิ้งไว้แต่ร่องรอยพระพุทธเจดีย์และพระปฏิมาอันยิ่งใหญ่เป็นอนุสติ อนึ่งมรรคผลนิพพานคือโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี ตลอดถึงพระอรหันต์ จะปรากฏขึ้นได้ก็เพราะ***สัมมาปฏิบัติบูชา***

อามิสบูชานั้น ไม่สามารถจะดำรงพระศาสนาแม้ในวันหนึ่ง แม้ชั่วข้าวยาคูครั้งหนึ่ง วิหารพันแห่ง เจดีย์พันเจดีย์ก็ดำรงพระศาสนาไว้ไม่ได้ บุญผู้ใดทำไว้ก็เป็นของผู้นั้นผู้เดียว

ส่วนสัมมาปฏิบัติชื่อว่าเป็นบูชาที่สมควรแก่พระตถาคต สามารถดำรงพระศาสนาไว้ด้วย บริษัท ๔ นี้ จักบูชาเราด้วยนิรามิสนี้เพียงใด ศาสนาของเราก็จะรุ่งเรืองดุจจันทร์เพ็ญลอยเด่นกลางท้องฟ้า ฉะนั้น

สติและสัมปชัญญะ (๑)

สติและสัมปชัญญะ ธรรมคู่นี้เป็นเครื่องมือเยี่ยมที่สุดซึ่งธรรมชาติให้เรามา เพื่อรบทัพจับศึกกับกิเลสผู้ทรงพลังได้อย่างสมน้ำสมเนื้อทีเดียว การทำความเข้าใจกับธรรมคู่นี้ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพราะเราใช้สติสัมปชัญญะปฏิบัติเจริญวิปัสสนา ***โดยสติ*** ทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏกับจิตต่อหน้าต่อตา เช่น รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกกังวล รู้สึกกลัว รู้สึกสงสัย รู้สึกรัก รู้สึกชัง เป็นต้น ***ส่วนสัมปชัญญะ*** เป็นตัวปัญญา ทำหน้าที่รู้ชัดเห็นชัดในอารมณ์นั้น ๆ ตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน คือเห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นในกายและจิตมีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระองค์สอนไม่ให้ยึดมั่นในสิ่งไม่แน่นอน มีอารมณ์อะไรผ่านมาผ่านไปก็ระลึกรู้อยู่เสมอ ***ผู้ปฏิบัติแค่สังเกตดูความเกิดดับเท่านั้น อะไรที่เกิดมาก็ปล่อยวางไป จิตที่ปล่อยวางอารมณ์คือจิตที่พ้นจากทุกข์***

โบราณาจารย์ท่านเปรียบการเจริญสติสัมปชัญญะเหมือนชาวนาเกี่ยวข้าว คือ ***สติ*** ทำหน้าที่รวบรวมข้าวเข้ามาไว้ในกำมือ (ดูอารมณ์) และ ***สัมปชัญญะ*** ทำหน้าที่เอาเคียวตัดรวงข้าวนั้น (วางอารมณ์)

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เวทนาเกิดขึ้นก็รู้ชัด เวทนาตั้งอยู่ก็รู้ชัด เวทนาดับไปก็รู้ชัด

สัญญาเกิดขึ้นก็รู้ชัด สัญญาตั้งอยู่ก็รู้ชัด สัญญาดับไปก็รู้ชัด

วิตกเกิดขึ้นก็รู้ชัด วิตกตั้งอยู่ก็รู้ชัด วิตกดับไปก็รู้ชัด

อย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะ (๒)

เมื่อเข้าใจหน้าที่ของสติและสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานได้แล้ว จิตก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ ทุกขณะที่เกิดเวทนา เราก็รู้สึกถึงสภาวะของเวทนาที่กำลังปรากฏ ***ผู้มีสัมปชัญญะจะรับรู้เวทนาทุกชนิดด้วยจิตที่เป็นกลาง*** ไม่เผลอเข้าไปยึดเวทนา หากเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาก็สัมผัสได้ รู้ชัดว่าเป็นเพียงสภาวะ หรือธรรมชาติธรรมดาอันหนึ่งโดยความเป็นของเกิดดับ ขณะใดเกิดกิเลสขึ้นกับจิต หากจิตรู้เท่าทัน จิตจะกลับเข้าสู่ความตั้งมั่นและเป็นกลาง ผู้ปฏิบัติตามรู้เวทนาอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป สังขารความปรุงแต่งจะดับไปตามลำดับ ***การเจริญวิปัสสนา ก็คือการมีสติสัมปชัญญะตามรู้เวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ ที่กำลังเกิดดับสืบเนื่องกันอยู่นี้เอง*** เมื่อตามรู้มากเข้า ต่อเนื่องมากเข้า จิตย่อมรู้เรื่องเวทนาตามเป็นจริง คือรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เรื่องสมมุติและวิมุติ ผลที่สุดย่อมละความเห็นผิดว่าเวทนาเป็นตัวตน และละความยึดถือเวทนาได้ในที่สุด

เพราะเหตุที่ภิกษุ
มีความเพียรละทิ้งเสียด้วยสัมปชัญญะ
ย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์เลย

ผู้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตย่อมกำหนดรู้เวทนาทั้งปวง
ครั้นกำหนดรู้เวทนาทั้งปวงแล้ว
เป็นผู้หาอาสวะมิได้ในปัจจุบัน

เล่ห์เหลี่ยมตัณหา (๑)

ตัณหา เวลามันอยากขึ้นมา มันไม่ได้บอกว่าฉันมีตัณหา แต่มันจะกระซิบว่า อันนี้มีหน้ามีตา อันนี้เพื่อสังคม อันนี้เราได้ อันนี้เราเสีย แล้วเราก็แล่นไปตามที่มันกระซิบบอก จึงหลงพัวพันอยู่กับอารมณ์ มันไม่ผิดอะไรกับสุนัขหลงเห่าใบตองในความมืด

ตราบใดที่เราคบตัณหาเป็นเพื่อนอยู่อย่างนี้ มันจะพาเราระหกระเหินเวียนว่ายเรื่อยไปในสังสารวัฏไม่หยุดไม่หย่อน ผู้ใดกลัวความเกิดไม่อยากเกิดอีก ก็ต้องรู้จักแยกจิตออกจากอารมณ์ ไม่โลดแล่นไปตามอารมณ์ **พระพุทธเจ้าเตือนเราให้ปล่อยวาง มันเป็นทุกข์ แต่เราก็ไม่ทันเล่ห์เหลี่ยมของตัณหา จึงเที่ยวตะครุบอารมณ์กันอยู่ นึกว่าสุขกับทุกข์คนละอย่าง หารู้ไม่ว่า ทั้งคู่นี้มันคือคุกแห่งสังสารวัฏ**

เรากล่าวตัณหา
ว่าเป็นเครื่องกระซิบใจ
ทำใจให้แล่นไปในอารมณ์ต่าง ๆ

เรากล่าวตัณหา
ว่าเป็นอารมณ์แอบใจ ทำใจให้กำเริบ

เรากล่าวความกำหนัดยินดี
ว่าเป็นโอฆะอันใหญ่หลวง

เล่ห์เหลี่ยมตัณหา (๒)

ตัณหานี้มันแสนกลยิ่งกว่านักมายากลเสียอีก ***มันหลอกผู้คนทั้งโลกให้รู้สึกว่า กายและใจทั้งสองอย่างนี้เป็นตัวตนของเรา*** ไม่มีใครสามารถจับผิดมันได้คาหนังคาเขาแม้สักคน สมควรตั้งฉายามันว่า "เจ้าแห่งมายากลของโลก"

สิ่งที่กิเลสตัณหามันซ่อนเงื่อนซ่อนงำไว้ พระบรมศาสดาผู้มีปัญญาจักขุของเราจะไม่ทะลุปรุโปร่งไม่มี แล้วพระองค์ทรงจับผิดกิเลสตัณหา "เจ้าแห่งมายากลของโลก" ผู้นี้อย่างไร ?

พ. **รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยง ?**

ภิกษุ. **ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า**

พ. **ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข ?**

ภิกษุ. **เป็นทุกข์พระเจ้าข้า**

พ. **ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา ?**

ภิกษุ. **ไม่ควรเห็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า**

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ทั้งหมดนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเป็น ***นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา***

ปลัก

ปลักในที่นี้ คือเบญจกามคุณ ผู้จมปลักคือผู้ติดอยู่ในนั้น เมื่อเราตกเป็นทาสของมัน มันชี้ให้วิ่งก็ต้องวิ่งแจ้นไป เราเป็นทาสฝืนมันได้ที่ไหน ถ้าไม่อยากเป็นทาส ท่านให้พิจารณาว่า ***กามสุขที่เราหลงไหลและจมปลักอยู่นั้น มันคือทุกข์ที่เรายังไม่รู้จักนั่นเอง*** **หลวงพ่อชาท่านอุปมาเรื่องนี้อย่างน่าฟังว่า** ***" ทุกข์คล้าย ๆ กับหัวงู สุขคล้าย ๆ กับหางงู เราคิดว่าหัวงูมันมีภัย หางงูมันจะปลอดภัย ที่ไหนได้ เราจับหางงู หัวงูมันก็วกมากัดเราได้เช่นกัน "*** คนมองไม่เห็นโทษภัยในเบญจกามคุณก็มองว่าเป็นของดี มันจะดีได้ยังไง เป็นเครื่องมอมเมาเหมือนสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งที่จะกลายเป็นทุกข์แก่เราในที่สุด ผู้ปฏิบัติอยากจะไปแต่พระนิพพาน แต่ไม่เดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือเป็นผู้มักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีสนุกสนานกัน **มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ปล่อยวางทั้งชอบและไม่ชอบ อย่าไปติดข้องมัน** ทางอย่างนี้เราไม่ชอบเดิน ถ้าเราไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดปัญญาแล้วมันก็ต้องจมปลักตลอดไป **ช่วยตนให้พ้นจากปลักได้แล้ว ค่อยช่วยเหลือผู้อื่น นี้ชื่อว่า ปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดา**

ผู้ที่ตนเองจมอยู่ในปลักอันลึกแล้ว

จักยกขึ้นซึ่งบุคคลอื่นที่จมอยู่ในปลักอันลึก

ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีไม่ได้

จิตเดิมประภัสสร

จิตเดิมของเราสว่างบริสุทธิ์ดีอยู่แล้ว เหมือนน้ำใสสะอาด ไม่ได้ขุ่น ตะกอนต่างหากเล่าที่มาทำให้น้ำขุ่น ***จิตเราบัดนี้มืดมัว เศร้าหมองไปเพราะมันหลงสังขาร หลงอัตตานี้เอง*** มันจึงเกรอะกรังไปด้วยกิเลส จึงได้พาเราโลภ พาเราโกรธ พาเราหลง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ***"จิตเดิมประภัสสร แต่เศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จรมา"*** ดังนั้นเอาจิตเดิมประภัสสรกลับคืนมาเสีย จะให้คืนมาอย่างไร ? ตัดใจของเราที่ไปเกี่ยวข้องพัวพันให้เหลืออยู่แต่ใจของเรา แล้วจะตัดใจอย่างไร ? ก่อนที่จะมีอารมณ์ จิตเดิมผ่องใสดีอยู่แล้ว แต่พอมีสิ่งสัมผัสปรุงเป็นอารมณ์ขึ้นมา ***จิตไปให้ค่ากับอารมณ์ที่จรมา*** แล้วเข้าไปยึดสภาพปรุงแต่งอันนั้น ภาวะที่ผ่องใสก็เปลี่ยนไป ***การตัดใจคือการไม่ยึดถือสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับจิตนั่นเอง*** ฉะนั้นจงทำสติรู้เข้ามาในขอบเขตของกายและจิต รับรู้อารมณ์ทุกชนิดอย่างเป็นปัจจุบัน **โดยการเข้าไปรู้เห็นความเกิดดับของอารมณ์จริง ๆ ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ใช่อนุมานคิดเอาว่า สุขทุกข์นั้นมันไม่ใช่เรา แค่รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสภาวธรรมก็พอ** ไม่เกาะติดอารมณ์ใด ๆ อันจะก่อให้เกิดภพชาติต่อไป ก็เป็นอันว่าได้จิตเดิมของเรากลับคืนมา ที่มันคืนกลับมาเพราะจิตมันเห็นทุกข์ของการเข้าไปติดในอารมณ์ จิตที่ฉลาดในอริยสัจจ์แล้ว มันวางอารมณ์เอง สังขารความปรุงแต่งก็สงบระงับ

ความที่สังขารสงบระงับ
คือความดับแห่งทุกขธรรมทั้งหลายเป็นสุข

สัจธรรมในขณะจิตเดียว

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ จะเป็นข้าศึกของใจก็ต่อเมื่อเรายังไม่แจ่มแจ้ง ยังไม่ได้ศึกษา ยังไม่ทำให้แยบคาย ยังไม่รู้ตามความเป็นจริงเท่านั้น สิ่งเหล่านี้มันจะเป็นข้าศึกบีบรัดหัวใจเราจริง ๆ แต่ถ้ารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้วข้าศึกจะหายไปเอง ***ที่มันเป็นข้าศึกเพราะจิตเข้าไปยึดอารมณ์ ไปจับจองเอาว่านี้เป็นเรา นี้ของเรา จึงไปกอบโกยเอาทุกข์เข้ามาเผารนตนเองโดยไม่รู้ตัว ทุกข์มันเกิดตรงนี้*** แล้วจะทำใจให้แยบคายอย่างไรจึงจะไม่ยึดอารมณ์ ? จิตเองมันไม่มีตัวตนเป็นของเกิดดับ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันก็แค่ความรู้สึก และไม่ได้มีตัวตนเช่นกัน เป็นแค่ความสั่นสะเทือนของความเกิดดับที่ทยอยกันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน อันหนึ่งเป็นเหตุ อันหนึ่งเป็นผล ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้อีกแล้ว โลกธาตุอื่น ๆ ก็อย่างเดียวกัน ท่านจึงว่า ***รู้แจ้งสัจธรรมในขณะจิตเดียวได้ ก็จะรู้สัจธรรมทั่วโลกธาตุ*** แล้วจะรู้แจ้งสัจธรรมในขณะจิตเดียวอย่างไร ? การอยู่กับอารมณ์เฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่อง เช่น ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความโลภ ความโกรธ ความลังเลสงสัย เป็นต้น เมื่อจับสภาวะนี้ได้ ตัวสภาวะมันจะแสดงไตรลักษณ์ให้เราดู ปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง ***จะเห็นเป็นแค่อะไรสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นในใจแล้วดับไป***

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา

ธรรมชาติแท้ ธรรมชาติเทียม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรมชาติมี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเป็นธรรมชาติเทียมเห็นได้โดยทั่วไป เช่น มนุษย์ สัตว์เดียรัจฉาน เป็นต้น อีกอย่างเป็นธรรมชาติจริงแท้แต่เห็นได้ยาก แล้วธรรมชาติจริงแท้เราจะเห็นมันได้อย่างไร ? ***หยุดความคิดปรุงแต่งให้ได้แล้ว ธรรมชาติจริงแท้ (คือภาวะที่ดับตัณหา) ก็จะปรากฏอยู่ตรงหน้าเรา มันมีธรรมชาติที่เบิกบานอยู่ในตัวเอง เป็นความว่างอย่างยิ่ง เป็นบรมสุขอย่างยิ่ง***

ธรรมชาติอันเกิดแล้ว มีแล้ว เกิดขึ้นพร้อมแล้ว อันปัจจัยกระทำแล้ว ไม่ยั่งยืน ระคนด้วยชรา และมรณะ เป็นรังแห่งโรค ผุพัง มีอาหารและตัณหาเป็นแดนเกิด ไม่ควรเพื่อยินดีธรรมชาตินั้น

การสลัดออกซึ่งธรรมชาติ (อันเกิด) นั้น เป็นบทอันระงับ จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ยั่งยืน ไม่เกิด ไม่เกิดพร้อม ไม่มีความโศกปราศจากธุลี

นิพพานเป็นธรรมชาติจริงแท้
ไม่เห็นได้โดยง่ายเลย

หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น

ธรรมชาติในตัวเรา มันไม่ฟังใครทั้งนั้น ใครจะอ้อนวอน ใครจะปรารถนา ใครจะบนบานอะไร มันไม่สนใจรับคำร้องจากใครทั้งสิ้น ***ฉันจะปฏิบัติหน้าที่ของฉันอย่างซื่อตรง คือแก่เฒ่าลงทุกวัน ๆ โทรมลงทุกวัน ๆ อย่างเดียว จะเป็นเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นเศรษฐี เป็นยาจก ฉันไม่เคยไว้หน้าใครทั้งนั้น นี่คือธรรมชาติแท้จริงของฉัน***

การศึกษาธรรม คือการศึกษาตัวเราที่เป็นก้อนธรรมชาติก้อนนี้ ให้ใจมันเห็นชัดถึงธรรมชาติของมัน ถึงเราจะยึดถืออย่างไรก็ไม่สามารถที่จะเอามาเป็นของเราได้ เพราะเป็นของธรรมชาติไม่ใช่เป็นของเรา กายมันอยากเจ็บตรงไหนมันก็เจ็บ อยากพิการวันไหนมันก็พิการ ธรรมชาติล้วน ๆ ก้อนนี้เขาเป็นไปเองตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีผู้ใดคอยบันดาล สุขไม่มีตัวตน ทุกข์ไม่มีตัวตน ***ใครมีตัวตนที่ไหน กิเลสก็เกิดที่นั่น*** เราจะเห็นธรรมชาติอันนี้ชัดก็ต่อเมื่อมีการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น จิตจึงจะเห็นตนตามธรรมชาติ คือเห็นว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มีแต่รูปนามเท่านั้น และเห็นชัดว่าเมื่อจิตไปยึดถืออารมณ์เมื่อไรก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ***ทางหลุดพ้นมีหนึ่งเดียว คือถอนความถือมั่นออกจากสิ่งที่มันยึดถือ***

เพราะเห็นภัยในความยึดถือ ซึ่งเป็นแดนเกิดของชาติและมรณะ ชนทั้งหลายจึงหลุดพ้นเพราะ*ไม่ถือมั่น* ดำเนินไปในนิพพานอันเป็นที่สิ้นชาติและมรณะ ชนเหล่านั้นถึงแดนเกษมมีสุข ดับสนิทในปัจจุบัน ผ่านพ้นเวรและภัยล่วงทุกข์ทั้งปวง

กายคตาสติ (๑)

คำสอนตอนหนึ่ง ที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แก้อุบายภาวนาให้กับหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี " ถ้าองค์ไหนดำเนินตามรอยของผมจนชำนิชำนาญมั่นคง องค์นั้นย่อมเจริญก้าวหน้า อย่างน้อยก็คงตัวอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง ถ้าองค์ไหนไม่ดำเนินตามรอยของผม องค์นั้นย่อมอยู่ได้ไม่ทนนานต้องเสื่อมหรือสึกไป ผมเองหากมีภาระมากยุ่งกับหมู่คณะ การประกอบความเพียรไม่สม่ำเสมอ พิจารณาในกายคตาไม่ละเอียด จิตใจก็ไม่ค่อยปลอดโปร่ง ***การพิจารณาอย่าให้จิตหนีออกนอกกาย อันนี้จะชัดเจนแจ่มแจ้งหรือไม่ก็อย่าได้ท้อถอย เพ่งพิจารณาอยู่ ณ ที่นี่ละ จะพิจารณาให้เป็นอสุภะ หรือให้เห็นเป็นธาตุก็ได้ หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นขันธ์หรือให้เป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งนั้น*** แต่ให้พิจารณาเพ่งลงเฉพาะในเรื่องนั้นจริง ๆ ตลอดอิริยาบททั้งสี่ แล้วก็มิใช่ว่าเห็นแล้วก็จะหยุดเสียเมื่อไร จะเห็นชัดหรือไม่ชัด ก็ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ เมื่อพิจารณาอันใดชัดเจนด้วยใจตนเองแล้ว สิ่งอื่นนอกนี้จะมาปรากฏชัดในที่เดียวกันดอก "

ท่านบอกว่าอย่าไปบังคับจิตให้รวม ให้มันรวมเอง เมื่อจิตรวมแล้วก็ให้มีสติ เมื่อจิตถอน ก็ให้มีสติมาพิจารณากายของตนและอย่าบังคับจิตให้ถอน จะถอนให้มันถอนเอง

ภิกษุเข้าไปตั้งกายคตาสติไว้แล้ว
สำรวมแล้วในผัสสายตนะ
มีจิตตั้งมั่นแล้วเนือง ๆ พึงรู้ความดับกิเลสของตน

กายคตาสติ (๒)

ธรรมของหลวงปู่มั่น สรุปใจความก็คือ ให้ประกอบความเพียรสม่ำเสมอ การภาวนานั้นจิตต้องไม่หนีออกนอกกาย จะชัดเจนหรือไม่ชัดเจนก็ให้อยู่ที่นี่ รู้อยู่ที่นี่ ยับยั้งอยู่ที่นี่ ศึกษาอยู่ในกายนี้ตลอดอิริยาบททั้งสี่ เพราะกองกิเลสมันอยู่ตรงนี้ จากศีรษะถึงเท้า ต้องดับที่นี่ ดับให้เป็นกองธาตุ กายคตาสตินี้อันผู้ปฏิบัติปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว *ชัยภูมิตรงนี้แหละจักเป็นแดนสัปยุทธ์อันมั่นเหมาะ ชนิดล้างโคตรกิเลสให้สิ้นซากเด็ดขาดได้เลย*

กายคตาสติ อันภิกษุเหล่าใด ปรารภด้วยดี
เป็นนิตย์ อาสวะทั้งหลายของภิกษุเหล่านั้น
ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมถึงความสิ้นไป

สติของชนเหล่าใด ไปแล้วในกายเป็นนิตย์
ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้น ชื่อว่า
เป็นสาวกของพระโคดม

ท่านพระอานนท์ดำริว่า การประชุมจะมีในวันพรุ่งนี้ ก็ข้อที่เราเป็นเสขะอยู่ จะพึงไปสู่ที่ประชุมนั้น ไม่สมควรแก่เราแล *แล้วได้ยับยั้งอยู่ด้วยกายคตาสติ ตลอดราตรีเป็นอันมากทีเดียว..* **ศีรษะยังไม่ถึงหมอน และเท้ายังไม่พ้นจากพื้น ในระหว่างนี้ จิตก็พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น**

กายคตาสติ (๓)

ปุถุชนแม้จะพยายามดิ้นรนโดยวิธีต่างๆ มากมาย ก็ไม่ล่วงพ้นกายของตนไปได้ ***ย่อมถูกกายของตนผูกรัดไว้อย่างแน่น*** *เหมือนสุนัขที่ถูกล่ามโซ่ไว้ที่หลักอันมั่นที่เขาตอกไว้อย่างดี*

พุทธภาษิต

การพิจารณา ***อย่าให้จิตหนีออกนอกกาย*** *จะชัดเจนแจ่มแจ้งหรือไม่ก็อย่าท้อถอย ถ้าองค์ไหนไม่ดำเนินตามรอยของผมองค์นั้นย่อมอยู่ได้ไม่ทนนานต้องเสื่อมหรือสึกไป*

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไร ๆ ก็ตามไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยงก้อนศิลาหนักไปที่ก้อนดินเหนียวที่เปียก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจะสำคัญความนั้นเป็นไฉน ? ก้อนศิลาหนักนั้นจะพึงได้ช่องในกองดินเปียก (เจาะเป็นรู) บ้างไหม ? ภิกษุเหล่านั้นทูลว่าได้พระพุทธเจ้าข้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์

เราอยู่ในโลกแห่งการสัมผัส

เราอยู่ในโลกนี้ คืออยู่ในโลกแห่งการสัมผัส เดี๋ยวทางตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง ลิ้นบ้าง กายบ้าง ถ้าไม่มีอะไรให้สัมผัส ใจก็คิดนึกเป็นอารมณ์ขึ้นมาให้สัมผัสจนได้ เป็นรสชาติอะไรขึ้นมา เราก็ศึกษาพิจารณาดู มันกำลังแสดงสภาวะความจริงให้เราเห็นอยู่ทุกเมื่อว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้คือสภาวะความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทรงสอน สภาวะนี้ไม่มีสาระแก่นสารอันใดเลย เราไปตื่นเต้นหลงตามมันทำไม ***สิ่งสัมผัสทั้งปวงเป็นมารยาทั้งสิ้น*** ใครไปหมายมั่นมันก็เจอแต่ความทุกข์ ให้มีสติสอนจิตอย่างนี้ไปเรื่อย มองว่าสุขไม่มี มีแต่ทุกข์ ***เมื่อมองเป็นเพียงทุกข์ จิตจะเกิดความตื่นตัวตั้งมั่นเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง*** เมื่อเราประสบกับอารมณ์อะไร ก็วางเฉยสักว่ารู้ ไม่ร่วมทุกข์ร่วมสุขไปกับอารมณ์ที่มาชักชวน ***ผู้ซึ้งในธรรมท่านไม่อาศัยอะไรให้เพลิดเพลินอีกแล้ว เพราะรู้ชัดเห็นชัดว่า " นั่นทุกข์ " มันเหมือนเห็นรังต่อ แล้วท่านจะเข้าไปใกล้มันทำไม !***

ดูก่อนมิคชาละ
รูปที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักษุ
อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก
อาศัยความใคร่เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดมีอยู่
ถ้าภิกษุไม่ยินดี ไม่กล่าวสรรเสริญ
ไม่หมกมุ่นรูปนั้นอยู่ ความเพลิดเพลินก็ดับ
เรากล่าวว่า เพราะความเพลิดเพลินดับ ทุกข์จึงดับ

หยดน้ำผึ้งบนคมมีดโกน

กามสุข ที่เราพยายามแสวงหามาปรนเปรอตนเองนั้น มันคือหยดน้ำผึ้งบนคมมีดโกน อร่อยแก่เราแค่ปลายลิ้นนิดเดียว แต่เจ้าคมมีดโกนนี้มันบาดเฉือนใจเหลือจะทน ความสุขในกามมันไม่มากอย่างที่เราคิดกันหรอก แต่ความทุกข์นี้มันมีมากจนน่ากลัว มากด้วยทุกข์ทั้งในปัจจุบันและภายหน้า กามสุขที่หลงยินดีนั้นแท้จริงคือหนี้ที่เรากู้เขามา และหนี้อันนี้มันโหดร้ายสิ้นดี เรากู้หนี้มันร้อยเดียว ***แต่ถึงเวลาคิดดอกเบี้ย มันคิดเราเป็นพันเป็นหมื่น*** ดอกเบี้ยขูดเลือดไหลรินอย่างนี้ยังคิดโง่ ๆ กู้หนี้กันอยู่อีกหรือ หยุดกู้หนี้เสียเถิด มันไม่คุ้มจริง ๆ ก็กิเลสมันมอมเมาสัตว์โลกเสียจนเสพย์ติดจะหยุดได้หรือ ? ถ้ารู้ว่าถูกอวิชชาปิดตาให้เลียน้ำผึ้งบนคมมีดโกนก็ควรหยุดได้แล้ว แล้วจะมีอุบายหยุดมันอย่างไร ?

อุปมาด้วย ร่างกระดูก (กินไม่อิ่ม)
อุปมาด้วย ชิ้นเนื้อ (แย่งกันกิน)
อุปมาด้วย คบเพลิงหญ้า (ตามเผา)
อุปมาด้วย หลุมถ่านเพลิง (ทำให้เร่าร้อนมาก)
อุปมาด้วย ความฝัน (ปรากฏนิดหน่อย)
อุปมาด้วย ของที่ขอยืมมา (เป็นไปชั่วคราว)
อุปมาด้วย ผลต้นไม้มีพิษ (ทำลายทั่วสรรพางค์)
อุปมาด้วย คมดาบ (ตัดรอน)
อุปมาด้วย หอกและหลาว (ทิ่มแทง)
อุปมาด้วย หัวงู (มีภัยเฉพาะหน้า)

ตามรักษาจิตของตน

ธรรมชาติของปุถุชน จิตจะคิดไปในอารมณ์ทั้งหลาย เช่น

คิดน้อยใจ คิดกังวล
คิดรัก คิดชัง
คิดดีใจ คิดเสียใจ
คิดโลภ คิดโกรธ คิดหลง

นักปฏิบัติคือผู้มีสติสัมปชัญญะ ตามรักษาจิตของตนเอง จิตคิดดีคิดชั่วก็รู้ คิดอะไร ๆ ก็รู้ตาม แล้วเอาสิ่งที่คิดนั้นเป็นเครื่องขัดเกลา ขัดเกลาอย่างไร ? สิ่งที่จิตคิดไปในอารมณ์ทั้งหลาย มันคือสภาวะอย่างหนึ่ง สภาวะเกิดแล้วไม่ดับไม่มี *สภาวะนี้เป็นตัวโกหก* มันคอยหลอกจิตให้ไปคลุกเคล้ากับอารมณ์อดีต อนาคต แล้วก็เกิดน้อยใจ ดีใจ เสียใจขึ้นมา

พระพุทธเจ้าท่านสอนไม่มาก สอนจิตอันเดียวนี้แหละ ***เมื่อเห็นจิตก็เห็นธรรม เพราะธรรมเกิดที่จิต ทั้งเรื่องดีและชั่ว ทั้งเรื่องรักและชัง และธรรมที่เป็นกลาง ๆ ก็ล้วนเกิดที่จิตนี้*** เมื่อเห็นจิตมันจะเห็นหมด หน้าที่เราตามรักษาจิต ความโลภเกิดขึ้นปล่อยมันไป ดีใจเสียใจปล่อยมันไป **กิเลสเกิดที่ไหนมันร้อนที่นั่น ให้จิตเรียนรู้เอง เห็นชัด จิตมันถอนทุกข์ออกทันที**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงไม่ประมาท
มีสติ มีศีล มีความดำริตั้งมั่น จงตามรักษาจิตของตนเถิด
ผู้ใดจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ผู้นั้นจักละชาติสงสารแล้วกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ธรรมชาติของจิต

จิตคือผู้รู้ ผู้นึก ผู้คิด เมื่อมีอารมณ์อันใดเกิดขึ้นให้รู้ มันจะแวะคุยทันที คือคิดไปตามอารมณ์ นี่คือนิสัยความเคยชินของจิตที่ชอบซ่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย ไปสู่อารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ปัจจุบันบ้าง มันชอบคลุกรวมกับอารมณ์เป็นเนื้อเดียวกันจึงสร้างทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ดังนั้นเราต้องฝึกกรรมฐานเพื่อรู้ธรรมชาติของจิตว่า ***ถ้าจิตคิดไม่หยุด ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์เมื่อใด ตัวมันเองจะทุกข์*** ถ้าจิตโง่นัก ก็ปล่อยมันคิดไป แล้วตามดูจิตที่ทุรนทุรายเพราะความคิดนั้น เมื่อตามรู้ทันมากเข้า จิตจะวางความคิดนั้นได้ การฝึกจิตอบรมจิตยุ่งยากไหม ? จิตปุถุชนมันเหมือนม้าป่า จับมาฝึกครั้งแรกก็ต้องยุ่งยากโกลาหลกันอยู่สักพัก จนกว่าสัตว์ป่านั้นจะเชื่องยอมให้เราขี่ การอบรมจิตก็เหมือนกัน ***เราเคยชินแต่เดินไปคิดไป กินไปคิดไป*** พอมาฝึกสติปัฏฐาน ยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้สึกตัว ตาดู หูฟังก็รู้สึกตัว คิดนึกถึงเรื่องต่าง ๆ ก็รู้สึกตัว ฝึกครั้งแรกความเผลอจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ทำชำนาญแล้ว จิตก็รู้ ตื่น เบิกบานรักษาตัวมันเอง

สิ่งที่พึงสังวร **ธรรมชาติผู้ชายเห็นผู้หญิงสวย ๆ มันเอาเรื่อง** จิตจะหวั่นไหววาบหวามไปตามกระแสราคะ เพราะมันหลงสังขาร หลงตัวตน เพื่อตัดกระแสความหลง พระพุทธองค์สอนว่า

ไม่พึงเป็นผู้มีนัยน์ตาล่อกแล่กเหมือนลิงในป่า เหมือนเนื้อตื่นในดง และเหมือนเด็กอ่อนสะดุ้งกลัว พึงทอดจักษุแลดูชั่วแอกอย่าพึงไปสู่อำนาจของจิตที่หลุกหลิกเหมือนลิงป่า

ขันธ์ ๕ คือ ภพ

เราเข้าใจกันผิดว่า ต่อเมื่อตายเข้าโลงแล้วจึงจะมีภพ แท้จริงขันธ์ ๕ นี้แหละคือตัวภพ เมื่อใดเราเห็นขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน เมื่อนั้นจิตเข้ายึดอารมณ์แล้ว ทำให้จิตเป็นภพเป็นชาติไปกับเรื่องที่ยึด ถ้ายึดเข้ากับอารมณ์หยาบ ก็เกิดภพหยาบขึ้น ถ้ายึดอารมณ์ละเอียดก็เกิดภพละเอียด ท่านจึงว่าอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ เช่น อารมณ์ความโกรธก็เป็นภพของยักษ์ อารมณ์อิจฉาริษยาก็เป็นภพของมาร ถ้าเพลินอยู่กับกามคุณอย่างไม่ลืมหูลืมตาก็เป็นภพสัตว์เดียรัจฉาน ถ้าจิตใจมันร้อนรุ่มอยู่กับทุกข์ก็เป็นภพของสัตว์นรก ดังนั้นใครสะสมภพไว้อย่างไรผลย่อมเป็นไปตามกรรมนั้น ***แต่เมื่อใดเห็นชัดว่าขันธ์ ๕ ตรงหน้า มันไม่ใช่ตัวตนของเราสักหน่อย จิตย่อมไม่ยึดอารมณ์*** เมื่อไม่ยึดอารมณ์ ตัณหาก็ไม่มี ไม่มีตัณหาก็ไม่มีภพ ไม่มีภพก็เป็นนิพพาน

สัตว์ทั้งหลายเป็นจำนวนมากถูกอวิชชาครอบงำ
หรือยินดีแล้วในขันธปัญจกที่เกิดขึ้น
(ย่อม) ไม่พ้นไปจากภพ

บุคคลผู้เห็นขันธปัญจก
กล่าวคือภพตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้
ย่อมละภวตัณหาได้ ทั้งไม่เพลิดเพลินวิภวตัณหา
เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหาทั้งหลายโดยประการทั้งปวง
เป็นนิพพาน

ความรู้ท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด

วิชาทางโลกเรียนไปสูงสุด แม้จบด๊อกเตอร์แล้วก็ยังไม่พ้นเป็นทาสของตัณหา เพราะวิชาทุกแขนงมันแก้จิตแก้ใจไม่ได้ มันซักฟอกจิตใจให้บริสุทธิ์ไม่ได้ ถือว่าวิทยาการต่าง ๆ ที่เราร่ำเรียนกันมาประสบความล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ความรู้ที่เรียนมาจนท่วมหัวก็ดีอยู่แต่ไม่เลิศ มันไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษม มันดับทุกข์พ้นทุกข์ไม่ได้ (ทุกข์นี้คือทุกข์ทางใจ) ***เพราะไม่รู้ความทุกข์เกิดจากความคิด*** (ความคิดที่เห็นผิดเป็นที่มาของตัณหาและทิฏฐิ) แล้วปรุงแต่งดีชั่วท่วมทับจิตใจจึงเกิดความร้อนใจบ่อย ๆ ผู้มีปัญญาดีย่อมทำตนให้ร่มเย็นเป็นสุข โดยแก้ความคิดให้มันเห็นถูก ***เห็นอารมณ์เป็นเพียงสภาวธรรม จะสุขหรือทุกข์ก็แค่สภาวะอย่างหนึ่ง มันไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตนแม้สักอณูเดียว*** ถ้าไม่รู้แจ้งว่าเป็นสภาวะ มันก็หลอกเราให้เกิดความอยากเรื่อยไป อยากหาความสุขมากเท่าไร ยิ่งเข้าใกล้หลุมถ่านเพลิงมากเท่านั้น

ความทุกข์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในโลก เป็นอันมาก ย่อมเกิดเพราะอุปธิเป็นเหตุ ผู้ใดไม่รู้แจ้งย่อมกระทำอุปธิ ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อย ๆ

เมื่อบุคคลรู้ชัด เห็นชาติว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ไม่พึงกระทำอุปธิ พึงเป็นผู้มีสติดำเนินข้ามตัณหาอันซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกเสียได้ จงบรรเทาความเพลิดเพลิน และความยึดมั่นในส่วนเหล่านี้เสีย วิญญาณ (ของท่าน) จะไม่พึงตั้งอยู่ในภพ

ตายอย่างไร ไปสู่อบาย

คนกำลังใกล้ตาย การรักษาใจให้มีความเห็นชอบเป็นเรื่องสำคัญที่สุด คือเห็นสิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา ปล่อยวางให้เป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เราอย่าเป็นเจ้าของสิ่งใดเลย เพราะสภาวธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน อย่าไปเกาะกับลูกกับหลาน อย่าไปเกาะกับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น อารมณ์ทั้งปวงเป็นตัวทุกข์ แล้วจะไม่ให้คิดสิ่งใดเลยหรือ ? ถ้าจะคิดก็ให้มันคิดด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญาคิดอย่างไร ? ***ถ้ามันรักมันเกลียดหรือกลัวอะไรขึ้นมา สิ่งที่ปรากฏนั้นก็สักว่าเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน การคิดด้วยปัญญาอย่างนี้มันไม่ทุกข์*** ดังนั้นอะไรทั้งหลายทั้งปวงอย่าไปห่วงมันนัก พยายามปล่อยวางทั้งหมด ไม่ต้องเอาอะไร เอาแต่ความรู้สึกอันเดียว คือรู้สึกอยู่ที่จิต รู้สึกอยู่ที่กาย มีสติตามรู้เข้าไปที่ความรู้สึกนั้น ***เห็นกายส่วนหนึ่ง เห็นความรู้สึกส่วนหนึ่ง จิตผู้รู้ก็อีกส่วนหนึ่ง ทั้งสามส่วนนี้ล้วนเป็นธรรมชาติเหมือนกัน ไม่มีสาระแก่นสารเพื่อการยึดถือแต่อย่างใด จิตที่ปล่อยวางได้คือจิตที่พ้นทุกข์*** นี้คือข้อปฏิบัติเพื่อรักษาใจให้มีความเห็นชอบ หากรักษาใจไม่ได้ เกิดความห่วงใยในทรัพย์สมบัติ ห่วงใยในลูกหลาน ถ้าตายลงในลักษณะอาลัยอาวรณ์แบบนี้ มันก็ต้องไปสู่อบาย ทุคติ

เพราะกาลกิริยาที่มีความห่วงใย
เป็นเหตุให้เกิดเป็นยักษ์ สุนัข แพะ โค กระบือ
หนู ไก่ และนก เป็นต้น ในเรือนของตน

ตายอย่างไรไม่ไปสู่อบาย

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพิจารณาสังขารคือร่างกายจิตใจว่าทั้งสองอย่างนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงธรรมชาติ มันไม่เป็นไปตามปรารถนาของใครทั้งนั้น มันอยากเจ็บมันก็เจ็บ มันอยากปวดมันก็ปวด เราโง่ไปรักมันทำไม ! ***แยกจิตออกมาเสียคือออกมารู้ทุกข์ อย่าเข้าไปเป็นผู้ทุกข์*** อริยสาวกท่านยอมรับว่า กายนี้มันไหวไปตามเรื่องของมัน เป็นหนุ่มแล้วมันก็แก่ แก่แล้วก็เจ็บ เจ็บแล้วก็ตาย สังขารมันทำตามหน้าที่ของมันให้ทรุดลงไปเรื่อย ๆ อย่างนี้แหละ แต่เราไม่เห็นธรรมชาติอันนี้ เลยเข้าใจว่าเราแก่ เราเจ็บ เราตาย กิเลสก็เบียดเบียนกัดกินเราเรื่อยไป ***ฉะนั้น ปล่อยวางสังขารเสีย มันไม่มีเราอยู่ในนั้นจริง ๆ*** สิ่งที่เราสัมผัสสัมพันธ์ล้วนเป็นธรรมชาติเป็นของกลางทั้งนั้น ความเกิดเป็นของกลาง ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็เป็นของกลาง ผมขนเล็บฟันหนังเป็นของกลางทั้งนั้น เอาจิตไปอยู่กับของกลางเหล่านี้ ในนั้นไม่มีดีไม่มีชั่ว ไม่มีอะไรสักอย่าง มันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องอันใดกับเราเลย จิตสักว่าจิต ธรรมสักว่าธรรม ***เราประพฤติปฏิบัติธรรมมาตลอดชีวิต ก็เพื่อถอดแว่นตาดำออกจากจิตอันนี้เอง จะได้มองทุกสิ่งตรงตามความจริง บังเหียนสัมมาทิฏฐิอยู่ตรงนี้ นี่คือจุดยืนของชีวิตที่ปลอดภัยอย่างยิ่ง***

ในกาลใด ภิกษุเจริญกายสุจริต
เจริญวจีสุจริต เจริญมโนสุจริต *เจริญสัมมาทิฐิได้แล้ว*
ในกาลนั้น เธอย่อมไม่กลัวต่อความตายอันจะมีในภายหน้า

สักการะ ย่อมฆ่าบุรุษ

ถึงเราจะรู้ธรรมะมากมาย รู้อนิจจังทุกขังอนัตตา พูดถึงมันอยู่เสมอก็ตาม อันนี้ไม่ใช่ตัวปฏิบัติแท้ ยังชำระจิตให้บริสุทธิ์ไม่ได้ เพราะจิตที่ยังวอกแวกและเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งซ่าน เมื่อกระทบกับอารมณ์ กิเลสจะแย่งกินเสียก่อน มันไม่ทิ้งอะไรเหลือให้ปัญญาได้ชิมหรอก จิตที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะไหวทันอารมณ์ที่มันผุดขึ้นเหมือนดังคลื่นในทะเล ***สติสัมปชัญญะทำหน้าที่เป็นผู้ดูเกลียวคลื่นของตนเอง ทั้งสิ่งที่เราชอบใจและไม่ชอบใจ รับรู้เท่านั้น รับรู้การเกิดดับไปตามสภาพ ก็จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยประสบการณ์ของเราเอง*** ทำให้ชำนาญ มันจะหยุดหลง ต่อไปไม่ว่าสิ่งใดก็ตามที่มันผุดขึ้นมา เราจะไม่ถูกมันลวงให้หลงอีกต่อไป เหตุนี้ ***คุณภาพของจิตรู้ชัดเห็นชัดจึงเป็นเรื่องสำคัญแก่ผู้เริ่มภาวนาที่ยังไม่ชำนาญ*** ผู้นั้นจำต้องหลีกเร้นหาที่สงบบ้าง เรื่องความสงบนี้หลวงปู่เทสก์ท่านกล่าวว่า "วัดใดสำนักใดที่ปัจจัยมีฟุ่มเฟือยมาก จะเป็นอุปสรรคแก่ผู้ภาวนาที่ยังไม่เป็น" สมดังพุทธพจน์ที่ว่า "สักการะย่อมฆ่าบุรุษ"

เราเห็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ใกล้บ้านได้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เธอพอใจลาภ สักการะ และการสรรเสริญนั้น ย่อมละทิ้งการหลีกออกเร้น ย่อมละทิ้งเสนาสนะสงัดอันตั้งอยู่ในราวป่า มารวมกันอยู่ยังบ้าน นิคม และราชธานี ฉะนั้น เราจึงไม่พอใจด้วยการอยู่ใกล้บ้านของภิกษุนั้น

สิ่งทั้งปวงเป็นของกลาง

ใจของเราถูกกิเลสมันล่อลวงทุกภพทุกชาติ มันชี้บอกเราว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นของน่ายินดี เป็นกองสมบัติของเรา แล้วเราก็เชื่อตามที่มันบอก สำคัญว่าเป็นของเราอย่างเหนียวแน่น จึงประสบทุกข์ในการรักษา และโศกเศร้าเมื่อเวลาที่มันมีอันเสื่อมสูญไป สิ่งทั้งปวงมันเชื่อเราเสียเมื่อไหร่แม้ตัวเราเองยังเอามาเป็นของเราไม่ได้ ต้องแตกดับกลายเป็นดิน เพราะธรรมชาติเขาเป็นของเขาอย่างนั้น การศึกษาธรรมคือการศึกษาธรรมชาติ ***ธรรมชาติมันไม่มีการแบ่งแยกระหว่าง ดีหรือชั่ว ร้อนหรือหนาว สุขหรือทุกข์ ธรรมชาติเป็นสักว่าสิ่งทั้งปวง สิ่งทั้งปวงเป็นของกลาง ไม่ใช่ตัวตนของใครทั้งนั้น***

หลักภาวนามีว่า เอาธาตุรู้มองธรรมชาติที่เป็นของกลาง เหมือนมีเราอีกคนหนึ่งอยู่เบื้องหลังมองดูต่างหาก ธรรมชาติใดถูกมอง ถูกรู้ ธรรมชาตินั้นจะเปิดเผยความจริงเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วปัญญาจะทำลายความเห็นผิดว่า "ธรรมชาติเป็นของเรา" จิตก็หมดความอยากและความยึดถือ ***แล้วมาหยุดอยู่กับใจที่เป็นกลางอันเป็นทางหลุดพ้นจากความทุกข์*** ส่วนผู้ไม่ศึกษาธรรมชาติ เมื่อไปสัมผัสสิ่งที่เป็นของกลางเข้า จิตคอยแต่จะเข้าไปยึด " ไอ้นี่ก็ของฉัน ไอ้นั่นก็ของฉัน"

ชนทั้งหลาย
ผู้ยินดีแล้วในสิ่งที่ตนถือว่าเป็นของเรา
ย่อมละความตระหนี่ ความโศก และความร่ำไรไม่ได้

เกิดในภพใหม่ จะมีได้อย่างไร ?

ปุถุชนผู้ไม่ปฏิบัติ เมื่อตาเห็นรูปหรือหูกระทบเสียงแล้ว จิตจะหลงอารมณ์ ถูกอารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจเข้า จิตจะไหลตามกิเลสทันที อันนี้คือการส่งจิตออกไปสร้างภพ

ผู้ปฏิบัติบางคน เมื่อตาเห็นรูปหรือหูกระทบเสียงแล้ว จิตจะกำหนดจดจ่อลงไปในอารมณ์นั้น จากนั้นก็ครุ่นคิดถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้ก็ผิดอีก ***เพราะเป็นการจงใจบังคับจิตด้วยความอยากให้มันเป็น*** ไม่ใช่การรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นไปตามสภาพ การกำหนดจิตจดจ่อครุ่นคิดถึงไตรลักษณ์แบบนี้ ก็จัดว่าเป็นการส่งจิตออกไปสร้างภพอีกแบบหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย
บุคคลจงใจกำหนดจดจ่อ ครุ่นคิดถึงสิ่งใด
สิ่งนั้นย่อมเป็นอารมณ์เพื่อให้วิญญาณดำรงอยู่

เมื่ออารมณ์มีอยู่ วิญญาณก็มีที่อาศัย
เมื่อวิญญาณตั้งมั่นแล้วเจริญขึ้นแล้ว
การบังเกิดในภพใหม่ต่อไปจึงมี

เมื่อการบังเกิดในภพใหม่ต่อไปมีอยู่
ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ
ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงมีต่อไป
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ย่อมมีได้อย่างนี้

เกิดในภพใหม่จะไม่มีได้อย่างไร ?

สมัยหนึ่ง ท่านพระมหาโกฏฐิกะได้ถามท่านพระสารีบุตรว่า

โก. การเกิดในภพใหม่จะมีได้อย่างไร ?

สา. สำหรับพวกสัตว์ ที่ยังมีความไม่รู้กางกั้น มีความทะยานอยากผูกไว้ ก็ยังมีความเพลิดเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ แบบนี้ ก็ยังมีการเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป

โก. ทำอย่างไรครับท่าน จึงจะไม่มีการเกิดภพใหม่ต่อไป ?

สา. เพราะสำรอกความไม่รู้ ทำความรู้ให้เกิดขึ้น ดับความทะยานอยากได้โดยไม่เหลือ แบบนี้จึงจะไม่มีการเกิดภพใหม่ต่อไป

ตราบใดความไม่รู้มีอยู่ ความปรุงแต่งไปตามอารมณ์จะมีอยู่ร่ำไป ***ความปรุงแต่งนี้เป็นผลของจิตที่มีอวิชชา*** คือไม่รู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั่นเอง แล้วจะสำรอกความไม่รู้ได้อย่างไร ? เรามีหน้าที่รู้อารมณ์ไปตามสภาพที่มันปรากฏให้รู้เฉพาะหน้า อย่าไปหมายมั่นอารมณ์อันใดโดยเด็ดขาด **ทำจิตตนเองให้อยู่ในฐานะผู้รู้ผู้มอง จะชอบหรือไม่ชอบในอารมณ์อย่างไร ก็มองมันผ่านไป ไม่ได้มองว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวตน** รู้เท่านี้พอสำหรับผู้ปฏิบัติ มันจะสำรอกความไม่รู้ออกได้ แบบนี้จึงจะไม่มีการเกิดภพใหม่ต่อไป

บัณฑิตรู้แล้ววาง คนพาลรู้แล้วยึด

ศาสนาของโลกใกล้วิกฤตทุกวันนี้ก็เรื่องยึดดียึดชั่วนี้แหละ มีการยกศาสนาของตนข่มขี่ศาสนาอื่น แม้ในวงศาสนาเดียวกันก็มีการทะเลาะวิวาทกันไม่เว้นแม้ชาวพุทธด้วยกันเองแท้ ๆ แทนที่จะใช้ธรรมะเป็นแพข้ามฝั่ง เรากลับดึงไม้ไผ่จากแพมาฟาดกันเองโยนโทษให้แก่กันและกัน ช่วยกันสร้างความวิบัติเสื่อมเสียแก่พระศาสนาเป็นอันมาก นี้เพราะเหตุอะไร เพราะมันเห็นผิด ปรุงแต่งมีเรามีเขาขึ้นมา จึงได้เกิดกิเลสห้ำหั่นกัน ฆ่ากันอย่างเลือดร้อนก็มี ฆ่ากันอย่างเลือดเย็นก็มี ใจที่เห็นผิดนี้มันเป็นพิษยิ่งกว่างูพิษเสียอีก ถ้าเห็นถูกต้องมันเกิดคุณอนันต์ เห็นถูกต้องนั้นเห็นอย่างไร ? ถ้ามนุษย์เราเพียงเห็นไตรลักษณ์ เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วว่า รูปนามไม่ได้มีความเป็นตัวตนของตนใด ๆ อยู่เลย เป็นแค่สภาวะ ไม่มีอะไร มนุษย์ก็จะมองซึ่งกันและกันอย่างเพื่อนทุกข์ด้วยกันแบบฉันพี่ฉันน้อง แล้วโลกนี้จะมี "สันติ" สักเพียงไหน

บุคคลอาศัยศาสดาของตนแล้ว
เห็นศาสดาอื่นเป็นคนเลว
ความเห็นอันนั้นเป็นกิเลสเครื่องร้อยรัด
เพราะฉะนั้นภิกษุไม่พึงยึดมั่นรูปที่ได้เห็น
เสียงที่ได้ฟัง อารมณ์ที่ได้ทราบ
หรือศีลและพรตแม้ทิฏฐิก็ไม่พึงกำหนด
ไม่พึงนำตนเข้าไปเปรียบว่าเป็นผู้เสมอเขา
ไม่พึงสำคัญว่าเป็นผู้เลวกว่าเขาหรือว่าเป็นผู้วิเศษกว่าเขา

คนพาลไม่อยากตาย บัณฑิตไม่อยากเกิด

คนเราเกิดมามีแต่กลัวความตาย แต่หาได้กลัวต้นเหตุคือความเกิดไม่ จึงพากันหลงแก้ที่ปลายเหตุ ไปแก้ที่ความแก่ แก้ที่ความเจ็บ แก้ที่ความตาย เมื่อแก้ไม่ถูกจุดมันจึงวุ่นวายเดือดร้อนไม่จบสิ้นสักที ตายแล้วกลับมาเกิดอีกแก้กันอีก

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ดูกรปิงคิยะ ชนทั้งหลาย

ได้เห็นเหล่าสัตว์ผู้เดือดร้อนอยู่เพราะรูปทั้งหลาย

แล้วยังเป็นผู้ประมาทก็ย่อยยับอยู่เพราะรูปทั้งหลาย

ท่านจงเป็นผู้ไม่ประมาทละรูปเสีย เพื่อความไม่เกิดอีก

(หมายเหตุ **รูป**ในความหมายของพระพุทธเจ้าไม่ได้หมายถึงรูปกายเท่านั้น แต่รวมทุกสิ่งทุกอย่างที่สัมผัสได้ด้วยประสาททั้งห้า ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ)

เมื่อท่านเห็นหมู่มนุษย์ถูกตัณหาครอบงำแล้ว

เกิดความเดือดร้อนอันชรารอบข้าง

ท่านจงเป็นคนไม่ประมาทละตัณหาเสียเพื่อความไม่เกิดอีก

สิ่งน่าสะพรึงกลัวที่มนุษย์มองไม่เห็น

คนไปกลัวผี กลัวเสือ กลัวเจ็บ กลัวไข้ กลัวสมบัติพินาศ กลัวอะไรอีกสารพัดมากมาย แต่เขากลับไม่กลัวในสิ่งน่าสะพรึงกว่า แล้วสิ่งอันน่าสะพรึงกลัวที่ว่านั้นมันคืออะไรเล่า ? ***ไม่มีอะไรที่จะมีโทษร้ายแรงเท่าจิตใจที่มีความเห็นผิด ความเห็นผิดนี้มันซ่อนภัยนรกอันน่าสะพรึงกลัวที่มนุษย์มองไม่เห็น***

ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย
เพราะเหตุที่ญาติพินาศก็ดี
เพราะเหตุที่โภคะพินาศก็ดี
เพราะเหตุที่พินาศเพราะโรคก็ดี
สัตว์ทั้งหลายย่อมจะไม่เข้าถึง
อบาย ทุคติ วินิบาต นรก
เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก

แต่เพราะเหตุที่ศีลพินาศ
หรือเพราะเหตุที่ทิฏฐิพินาศ

สัตว์ทั้งหลายย่อมจะเข้าถึง
อบาย ทุคติ วินิบาต นรก
เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก

น้ำตาของสัตว์โลก

ความทุกข์ ชื่อว่าเป็นสมบัติอมตะของโลก สัตว์โลกเมื่อเกิดมาแล้ว จึงต้องผจญกับความทุกข์นานัปการ ชีวิตของเรามันเริ่มต้นด้วยการร้องไห้ตั้งแต่เกิด เกิดมาแล้วก็แก่ให้เป็นทุกข์ เจ็บให้เป็นทุกข์ ตายให้เป็นทุกข์ พลัดพรากให้เป็นทุกข์ ความทุกข์นี้มันเหมือนสัตว์ร้ายคอยตามราวีผู้คนอยู่ตลอดเวลาทำให้เราต้องวิ่งหนีทุกข์ไปเรื่อย ต้องคอยเปลี่ยนอิริยาบท ต้องกินดื่ม ต้องขับถ่าย ต้องลุกนั่ง ต้องเกา ต้องทำอะไรอีกสารพัดเพื่อหนีทุกข์ ธรรมชาติยังโหดเหี้ยมหมุนวนผลัดกันมา เป็นนักฆ่า นักทำลายเราอีก เช่น ภัยแล้ง น้ำท่วม โรคระบาด วิกฤติเศรษฐกิจ แผ่นดินไหว คลื่นยักษ์ "สึนามิ" เป็นต้น โลกแห่งการมีชีวิตนี้เป็นคลังแห่งทุกข์จริง ๆ พระพุทธเจ้าทรงอุปมาน้ำตาของสัตว์แต่ละชีวิตที่ไหลหลั่งอันเนื่องจากความทุกข์ยากจากอดีตชาติถึงปัจจุบันมีปริมาณมากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก และว่าไปแล้วความทุกข์ในโลกนี้มันน้อยนิดเดียว ยังไม่ได้สักกระผีกของภูมิอบายเลย ***สังสารวัฏมันโหดร้ายสิ้นดีอย่างนี้ จงพากเพียรพาตนให้พ้นจากวัฏฏะโดยเร็วเถิด ก่อนจะสายเกินไป*** ก็แล้วจะให้พากเพียรอย่างไร ?

กุลบุตรผู้เจริญเมตตา
ไม่เข้าไปอาศัยทิฏฐิ
เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยทัศนะ
กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้ว
ย่อมไม่ถึงการนอนในครรภ์อีก

อุบายถ่ายถอนอนุสัยกิเลส

อนุสัยกิเลส คือกิเลสอย่างละเอียด มันนอนอยู่ในสันดาน จะไม่ปรากฏให้เราเห็น ต่อเมื่อกระทบอารมณ์ที่ชอบหรือไม่ชอบ นั่นแหละมันจะปรากฏรักหรือโกรธให้เห็น เราต้องศึกษาเพื่ออบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการของจิต ***เมื่อมันรักหรือโกรธขึ้นมา เราดูความรู้สึกนั้น มันเป็นเพียงอาการของจิต ไม่ใช่เรา เป็นสักว่าความรู้สึกเกิดขึ้นตามธรรมชาติ*** เมื่อความคิดเกิดขึ้นก็ดูความคิด มันเป็นเพียงอาการของจิตไม่ใช่เรา เป็นสักว่าความคิดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อะไรที่เป็นความจำในอดีตหรืออะไรที่เราคาดหวังในอนาคต อย่านำมาคิดคำนึงสิ่งเหล่านี้ไม่ทำเราให้บริสุทธิ์หรอก ***ความบริสุทธิ์อยู่ตรงอารมณ์เฉพาะหน้า รู้สิ่งที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่เพลิดเพลิน ไม่ยึดถือ*** ทำซ้ำ ๆ แค่นี้แหละ อนุสัยกิเลสมันจะดับไปโดยลำดับ

ถ้าแม้อายตนะหนึ่ง (ในอายตนะ ๑๒)
อันบุคคลพึงเพลิดเพลิน พึงยึดถือ
ถึงกล้ำกลืนไม่มีในเหตุนั้น อันนี้เทียว
เป็นที่สุดแห่งราคานุสัย เป็นที่สุดแห่งปฏิฆานุสัย
เป็นที่สุดแห่งทิฏฐานุสัย เป็นที่สุดแห่งวิจิกิจฉานุสัย
เป็นที่สุดแห่งมานานุสัย เป็นที่สุดแห่งภวราคานุสัย
เป็นที่สุดแห่งอวิชชานุสัย เป็นที่สุดแห่งการจับศาสตรา
และการกล่าวเท็จ อกุศลธรรมอันลามกเหล่านี้
ย่อมดับไปโดยไม่เหลือในเพราะเหตุนั้น

แหล่งกำเนิดตัณหา

ถ้าถามว่า ตัณหานี้มีแหล่งกำเนิดมาจากไหน ? ตอบว่ามาจากบรรดาอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกนั่นเอง ตัณหานี้มันแสนฉลาด มีเหตุมีผล ใครถูกมันครอบงำแล้ว ต้องพบกับกองฟืน กองไฟ กองลำบาก กองภาระ กองเกิด กองแก่ กองเจ็บ กองตาย ความทุกข์เหล่านี้เราเองนั่นแหละเป็นผู้สร้างมันขึ้นมา ทำไมคนเราโง่ไปสร้างมันขึ้นมา ? ***ก็เรื่องไม่รู้อริยสัจจ์*** จิตจึงซ่านไปในอารมณ์แล้วถูกอารมณ์ครอบงำ ไม่สามารถปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกได้ ชนเหล่านั้นก็แล่นไปตามสังสารวัฏที่ห่อหุ้มไปด้วยทุกข์

ตัณหานี้ลามก
ซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลก
ย่อมครอบงำบุคคลใด
ความโศกทั้งหลายย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น

โสมนัส
ที่ซ่านไปแล้วในอารมณ์ต่าง ๆ ในโลกย่อมมีแก่สัตว์
สัตว์เหล่านั้นอาศัยความสำราญแสวงหาความสุข
นรชนเหล่านั้นแลเป็นผู้เข้าถึงชาติและชรา

สัตว์เหล่าใดถูกราคะย้อมแล้ว
สัตว์เหล่านั้นย่อมแล่นไปตามกระแสตัณหา
ดุจแมงมุมแล่นไปตามใยที่ตนเองทำ ฉะนั้น

กองทุกข์ทั้งหลายก่อตัวขึ้นมาอย่างไร ?

อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไม่ว่าดีหรือเลว สวยงามหรือน่าเกลียด สุขหรือทุกข์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพียงสภาวะเท่านั้น มันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นอะไรทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าท่านสอนเรา ให้รู้จักพิจารณาสภาวะทั้งปวงว่า ไม่มีสภาวะชนิดไหนที่ควรจะเอาหรือควรจะเป็น **เมื่อสงบก็แค่สภาวะหนึ่ง ไม่สงบก็แค่สภาวะหนึ่ง** กระทั่งภาวะความเป็นกลางหรือความว่าง ก็ไม่ต้องไปปรารถนามัน สิ่งทั้งปวงมีแต่ของปล่อยวางทั้งหมด อย่าไปหมายมั่น **เพราะทุกข์ทั้งหลายมันก่อตัวมาจาก "ความยึดมั่นถือมั่นในสภาวะ"**

อริยสาวกย่อมรู้อย่างนี้ว่า ถ้าเรายึดมั่นถือมั่นรูป

ภพย่อมเกิดขึ้นแก่เราเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย

เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติย่อมมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะย่อมมี

โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสทั้งหลายจะพึงมี

กองทุกข์ทั้งหลายทั้งสิ้นก่อขึ้นมาด้วยอาการอย่างนี้

ดูความคิดเกิดดับ

ผู้ปฏิบัติที่ถนัดตามดูจิต จะระลึกอยู่ในขันธ์ ๕ หรือตามรู้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นกับกายกับจิตเรื่อยไปโดยไม่เข้าไปข้องแวะยินดียินร้าย รู้อารมณ์ทุกชนิดที่ผ่านเข้ามาทางจิตซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง ***หน้าที่ของเรารู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏด้วยความเป็นกลาง ไม่ลูบคลำอาการของจิตด้วยความคิด*** ในขณะภาวนาถ้าจิตไม่รวม ปัญญาแท้ยังไม่เกิด ขณะจิตรวมมันไม่ได้ตั้งใจ มันรวมของมันเอง รวมแล้วทอดธุระปล่อยวางหมด ปัญญาชนิดนี้ไม่ติดอารมณ์ มันรู้แจ่มแจ้งว่าเรื่องของอารมณ์นี้มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง จิตที่ไปเกี่ยวข้องก็รู้ว่า นี้ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ปัญญาแท้ต้องเป็นการรู้อารมณ์ไม่เจือด้วยความคิด คือไม่ใช่เรื่องคิด ๆ เอา แต่เรื่องคิดนี้มันเกิดของมันอยู่เสมอ เรามีผู้รู้ดูอยู่ ตั้งสติรู้เรื่อยไป พอรู้ทันมันก็ดับ หากรู้ไม่ทัน จิตก็หลงเข้าไปในโลกของความคิด **การรู้ทันความคิดคือการเจริญวิปัสสนาเอาขยะ(มีตัวมีตน) ออกจากจิตที่มันติดมากับความคิด** ดังหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านกล่าวว่า

คิดเท่าไร ๆ ก็ไม่รู้
ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้
แต่ต้องอาศัยคิด

ภิกษุใดเดินก็ตาม ยืนก็ตาม นั่งหรือนอนก็ตาม
ยังวิตกให้สงบแล้ว ยินดีในธรรมเป็นที่สงบวิตก
ภิกษุนั้นเป็นผู้ควรเพื่อบรรลุสัมโพธิญาณอันอุดม

การเจริญวิปัสสนา

จักษุและรูป	**(เป็นรูปขันธ์)**
ทัสสนะ	**(เป็นวิญญาณขันธ์)**
เวทนาที่สัมปยุตด้วยวิญญาณขันธ์	**(เป็นเวทนาขันธ์)**
สัญญา	**(เป็นสัญญาขันธ์)**
สัมปยุตธรรมมีผัสสะเป็นต้น	**(เป็นสังขารขันธ์)**

ฤษีครั้งพุทธกาลบรรลุรูปฌานและอรูปฌาน แต่ไม่รู้จักการเจริญวิปัสสนา จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้งสามอีก พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นก็เพื่อทรงแสดงธรรมในส่วนแห่งปัญญาอันนี้ คือให้รู้จักดูขันธ์ ดูอายตนะตามความเป็นจริง จึงจะตัดกิเลสวัฏขาด กรรมวัฏวิบากวัฏจึงจะดับไป ไม่ต้องมาตายเกิดตายเน่าเป็นทุกข์วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏนี้อีก ผู้เจริญวิปัสสนาต้องสังเกตอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังปรากฏ ***สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดไม่พ้นขันธ์ ๕*** เช่น เมื่อตาเห็นรูป ขันธ์ทั้งห้าจะเกิดพร้อมกัน ตรงที่ตาเห็นรูปนั้น ก็รู้ว่าตาและรูปไม่ใช่เรา รู้อารมณ์ทางตาเป็นวิญญาณขันธ์ก็เป็นนามเห็นไม่ใช่เราเห็น ความรู้สึกสุขทุกข์เป็นเวทนาขันธ์ จำรูปได้เป็นสัญญาขันธ์ และกิเลสตัณหาเป็นสังขารขันธ์ เหล่านี้เป็นนามไม่ใช่เรา แล้วจะดูขันธ์ตัวไหนก่อน ? ขันธ์ตัวไหนเด่นชัดในความรู้สึกของเราก็ดูตัวนั้น ถ้าขาดสติสัมปชัญญะจิตก็จะปรุงแต่งขันธ์นั้นทันที ***การเจริญวิปัสสนาคือการเรียนรู้ความจริงในสิ่งที่จิตไปยึดติดในขันธ์แล้วจิตเป็นทุกข์ จิตที่เห็นความจริงนี้ มันจะเพิกถอนความเห็นผิดว่า ขันธ์ ๕ เป็นตัวเราของเราลงได้***

การเจริญวิปัสสนาตามรูปแบบ

เริ่มแรกภาวนาถ้ามีสติรู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งอย่างต่อเนื่องไป เช่น รู้ลมเข้าลมออก อันนี้เป็นสมถะ ในขณะเดียวกันที่ร่างกายอาจมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ที่ขารู้สึกชา ที่ศีรษะรู้สึกมึนงง ที่กายรู้สึกอึดอัดแน่น ที่คิ้วรู้สึกกระตุก เป็นต้น จิตก็ตามรู้ไปตามความเป็นจริง อันนี้เป็นวิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร ? ***ก็อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามร่างกายนั้น มันไม่มีอะไรที่เรียกว่าตัวเรา ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มันเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งซ่อนเร้นอยู่ที่กาย*** เรายึดมั่นมันไหม เราดีใจมันไหม เราเสียใจมันไหม เรายังหลงสภาวธรรมเหล่านั้นอยู่ไหม ถ้ายังมีอัตตาตัวตนว่า ตัวฉันปวด ตัวฉันสบาย นั่นคือความเห็นผิด ถ้ารู้แจ้งตรงตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่มีเราสุข ไม่มีเราทุกข์ ไม่มีสัตว์ บุคคล เป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง ***การรู้ได้ถึงจุดที่เห็นสภาวะเก่าดับไปแล้วเกิดสภาวะใหม่ จุดนี้คือการเริ่มภาวนามยปัญญาที่แท้จริง*** ซึ่งไม่เหมือนปัญญาที่ได้จากการอ่านหรือคิดนึกหาเหตุผล จิตที่เห็นสภาวะจริง ๆ จะรู้ซึ้งทุกข์อย่างถึงอกถึงใจ แล้วจิตจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดเพราะประจักษ์ว่า ***มันเป็นตัวทุกข์แท้ ๆ*** เมื่อประจักษ์ความจริงนี้แล้ว ความก้าวหน้าของวิริยะยิ่งก้าวหน้าไป เพราะมันเข็ดไม่อยากเป็นเจ้าของทุกข์ต่อไปอีกแล้ว

ในขณะแห่งโลกุตตรมรรคแล้ว
สมถะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กัน

บ้านที่แท้จริง

กระแสอารมณ์ต่าง ๆ ของโลก มันคือกระแสน้ำเชี่ยวที่ฉุดลากเอาชีวิตของสัตว์โลกไปสู่ความพินาศ นำไปสู่การเกิด แก่ เจ็บ ตายครั้งแล้วครั้งเล่า สาวกผู้เห็นภัยในความพินาศ ท่านจึงดำเนินชีวิตแบบทวนกระแสโลกซึ่งเป็นงานหนักมากต้องแหวกว่ายอยู่ในลำน้ำเชี่ยว มันคือกิเลสตัณหา ที่แอบแฝงซ่อนเร้นมาในรูปของความอยากทั้งหลาย ท่านจึงเตือนตัวเองอยู่เสมอ ดังบาลีว่า " อัตตาโน โจ ทะยัตตะนัง " (จงเตือนตนด้วยตนเอง)

จงหันหลังให้กับกระแสโลกที่ซ่อนภัยอันใหญ่หลวงไว้
จงตระหนักเถิดว่ากระแสโลกไม่ใช่สิ่งดีอะไรสำหรับเรา
จงหยุดคบค้าสมาคมกับกระแสโลกแห่งมารได้แล้ว

ผู้ปฏิบัติพึงอดทนตะเกียกตะกายแหวกว่ายไป มีสิ่งใดเข้ามาสู่ความรับรู้ของจิตจงอยู่ที่นั่นสักว่ารู้ เมื่อความคิดเกิดขึ้น ให้เห็นความคิด แต่ไม่ตามความคิด รู้เพียงว่ามีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปก็พอ นี้คือกุญแจตัดขาดความกำหนัดกระแสโลก ผู้เพียรบนหนทางนี้ไม่ท้อถอย ผลสำเร็จต้องเกิดขึ้น แม้ไม่ถึงที่สุดในชาตินี้ ก็จะเป็นนิสัยปัจจัยติดตัวไป เส้นทางนี้จะนำจิตคืนสู่ธรรมชาติบ้านที่แท้จริงของมัน จิตเองเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอยู่แล้ว แต่เพราะรู้ไม่ทันมายาของกิเลส มันจึงหลงทางแยกตัวแปลกออกมา

ภิกษุทั้งหลาย
(จง) ปรารถนานิพพานเถิด ซึ่งเป็นที่เกษม

สุขทุกข์ไม่มีผู้เสวย

สุขที่เกิดด้วยอำนาจกามคุณ ๕ และสุขที่เกิดด้วยอำนาจสมาบัติ ๘ ชื่อว่าสุขมีผู้เสวย นิโรธคือความดับทุกข์ ชื่อว่าสุขไม่มีผู้เสวย สุขอย่างหลังนี้จะเข้าถึงได้อย่างไร ? ท่านให้ดูเวทนาที่ปรากฏสักว่ารู้โดยไม่ปะปนด้วยความคิด จนจิตเห็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง เมื่อนั้นเวทนาที่เกิดขึ้นจะไม่รบกวนจิตเลย เรื่องนี้เชื่อได้อย่างไร ? ครั้งหนึ่งหลวงปู่ดูลย์อาพาธหนัก ท่านพักที่โรงพยาบาลจุฬา มีแขกท่านหนึ่งมาเยี่ยมไข้ ถามหลวงปู่ว่า“ หลวงปู่ยังมีเวทนาอยู่หรือ ” หลวงปู่ตอบว่า “ เวทนากับร่างกายนั้นมันมีอยู่ตามธรรมชาติของมันแต่ไม่ได้เสวยเวทนานั้นเลย ” นี้คือความลึกซึ้งแห่งปัญญาของผู้เห็นธรรม แม้กายจะทุกข์แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย ข้อนี้จะอุปมาเปรียบเทียบก็คงเหมือนกับดูหนังดูละคร มันเพลินสนุกอยู่กับเรื่องหนังเรื่องละคร ยุงกัดก็ไม่รู้สึก นั่งเมื่อยก็ไม่รู้สึก สุขทุกข์ไม่มีผู้เสวยก็เป็นไปทำนองนี้คือไม่มีใครไปรับทุกข์ ไม่มีใครไปรับสุข **พระอรหันต์ที่มีชีวิตอยู่ กายใจที่หมดอุปาทานแล้ว จะเกิดความรู้สึกว่าตัวเราของเราไม่มี เพราะเหลือแต่ขันธ์ที่บริสุทธิ์ จึงไม่ต้องมีใครเป็นผู้เสวยสุข** แต่สามัญชนอย่างพวกเราที่ยังมีอุปาทานจะคอยจ้องอยู่เสมอว่า เมื่อไหร่หนอตัวตนของเราจะไปเสวยสุขในนิพพานสักที หารู้ไม่ว่า นิพพานไม่มีใครครอบครองเป็นเจ้าของ เพราะรูปธรรมนามธรรมไม่มี มีแต่สภาวธาตุแห่งความดับเย็น คือนิพพานธาตุ เป็นภาวะที่ไม่มีทุกข์

ตถาคต

ย่อมบัญญัติภาวะที่ไม่มีทุกข์ทั้งหมดนั้นไว้ในสุขอย่างเดียว

ธีรชน

นักบวชผู้มุ่งตรงต่อความหลุดพ้น พึงเป็นผู้มักน้อย สันโดษ มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ เครื่องใช้ทุกสิ่งทุกอย่าง มีเพียงตามหลักธรรมวินัยเท่านั้นก็พอ ข้อไหนที่พระพุทธเจ้าท่านให้เลิกก็ต้องกล้าขัดใจความรู้สึกของเรา ต้องอดทนเด็ดเดี่ยวทวนกระแสจิต มิฉะนั้นมันจะพอใจเที่ยววิ่งขวนขวายหาลาภ สักการะ ชื่อเสียง เพื่อมอมเมาตนเอง คำว่ามักน้อย สันโดษ ให้พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ กิเลสไม่ยอมหรอก มันจะขวางทันที ถ้าเราเริ่มต้นตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสเสียแล้ว ทางพ้นทุกข์ที่จะฝ่าไปข้างหน้าเป็นอันสิ้นหวัง กิเลสจะแทรกแซงเข้ามาทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเกี่ยวข้องด้วย ผู้บวชเข้ามาแล้วยังคิดสะสมลาภ สักการะ สรรเสริญ อย่างชาวโลกเขา แบบนี้ธงชัยพระอรหันต์ก็หมดกัน

ฉะนั้นจงหาเครื่องขัดเกลากิเลสส่วนนี้ กล่าวคือ ***เป็นผู้มักน้อย สันโดษ เลี้ยงง่าย ไม่คลุกคลีกัน ปรารภความเพียร ชอบใจในธรรมที่ไม่ทำให้เนิ่นช้า มีสติตามรู้กายตามรู้ใจของตนอย่างเป็นปัจจุบัน*** ผู้มีข้อประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญว่า " ***ธีรชน*** "

จิตของเธอก็ไม่คับแค้น ไม่กระทบกระเทือนทุกทิศ

เธอเป็นธีรชนครอบงำความไม่ยินดีและความยินดีได้

เรากล่าวว่าเป็นองค์แห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่งของเธอ

งานปราบกิเลสตัณหา

งานปราบกิเลสตัณหา เป็นงานฝืนใจที่ชาวโลกเขาขยาดกันทุกคน เพราะรู้ฤทธิ์ว่ามันยากที่จะละความยินดีในกามได้ และยังต้องเหนื่อยยากต่อเนื่องทุกเวลาไม่มีวันหยุดราชการด้วย จะทำแบบลูบ ๆ คลำ ๆ มันไม่มีทางพ้นจากอำนาจของกิเลสได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นไม่มีธรรมะฟลุ้ก ๆ มีแต่ธรรมะที่ต้องทำเอาเองต่อสู้เอาเอง ด้วยการสังเกตดูความเกิดดับของจิตและอารมณ์ทุกอิริยาบท ถ้าเห็นความยินดียินร้ายเกิดขึ้น ก็ตามรู้จนมันดับไปเอง เมื่อดับไปแล้วจิตจะบริสุทธิ์เป็นกลาง ก็รู้อยู่ที่ความเป็นกลางนั้นต่อไป อะไรผ่านมาก็ตามรู้สภาวะที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้นตามความเป็นจริง ครั้นเห็นภาวะตามความเป็นจริงมากเข้า จิตจะเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น

เป็นผู้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเพียร ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดวัน ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี

ย่อมสำเร็จสีหไสยา โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ มนสิการความสำคัญในอันจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี

ลุกขึ้นแล้ว ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุผู้มีปกติเห็นภัยในความประมาทเป็นผู้ไม่ควรเพื่อความเสื่อม ชื่อว่าประพฤติใกล้นิพพานทีเดียว

อย่าสู้กับความตายด้วยมือเปล่า

จิตหรือผู้รู้อารมณ์นี้สำคัญที่สุด ถ้าจิตมันหลง มันพาหลงทางหมด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจรู้อารมณ์อะไรมา มันจะหลงว่าเป็นตัว เป็นบุคคล จิตจะไม่มีอุบายแยบคายต่อสู้กับความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา พอจิตไปรู้อารมณ์ใดมันจะยึดถือเป็นตัวตน นี่ลูกเรา นั่นสมบัติเรา เรากำลังจะตายจากโลกนี้แล้ว จิตคิดอาลัยอาวรณ์แต่สิ่งที่เป็นทุกข์ ทำไมมันคิดอย่างนั้น ? **เพราะมันไม่รู้ว่า ทุกข์เกิด มันอาศัยตัวตนของเรา อาศัยสมมุติอันนี้** ดังนั้นต้องฝึกจิตพัฒนาปัญญา เห็นอารมณ์ใดมากระทบก็รู้ว่าเป็นสภาวธรรมของมันอย่างนั้น **มันไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา** ตัวตนเป็นเรื่องสมมุติ ถ้าจิตคิดปรุงแต่งอะไรก็ตามรู้ สักว่าความคิดเป็นสภาวะชนิดหนึ่ง ปรากฏนิดเดียวแล้วหายไป อย่าไปทุกข์กับมัน จับอาวุธสู้มันแบบนี้ **คือมีสติรู้อนัตตาธรรมอยู่ กิเลสจะทำอะไรจิตไม่ได้เลย** จิตก็ผ่องใสไม่เศร้าหมอง ผู้ไม่ฝึกจิต จิตจะคลุกกับอารมณ์โดยความเป็นตัวตนอย่างเหนียวแน่น เมื่อเผชิญความตาย มันจะกอดรัดตัวตน (เครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง)ด้วยมือเปล่าอย่างลืมตัว คนทั้งโลกเดิมพันชีวิตน่าเศร้าแบบนี้กันทั้งนั้น

เวลาตาย จิตเศร้าหมองแล้ว
ทุคติเป็นอันหวังได้

เวลาตาย จิตผ่องใสไม่เศร้าหมอง
สุคติเป็นอันหวังได้

เครื่องผูกของมาร

เส้นที่ ๑ ความเพลิดเพลินในกาม

เส้นที่ ๒ ความเพลิดเพลินในภพ

เส้นที่ ๓ ความเพลิดเพลินในทิฏฐิ

เส้นที่ ๔ ความไม่รู้ (อวิชชา)

คนในโลกนี้ถูกหมู่มารมัดไว้ด้วยเชือก ๔ เส้น ถ้าเราไม่แก้เครื่องผูกนี้ ไปอยู่ที่ไหนจิตจะแบกความร้อนและความทุกข์ไปด้วย ฉันพยายามแก้แล้ว ฝืนใจสู้กิเลสก็แล้วมันเจอแต่ทุกข์ ไม่รู้จะแก้อย่างไร ? การแก้ไม่ยากหรอก ***ถ้ารู้จักวางใจอยู่ตรงกลาง*** แล้วตามรู้สภาวะ ก็จะเห็นความเกิดดับของสภาวะ เมื่อใดจิตเห็นจริงว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา จิตเขาสลัดเครื่องผูกของเขาเอง

บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งกามทั้งหลายตามความเป็นจริง ความกำหนัดเพราะกาม ความเพลิดเพลินเพราะกาม ย่อมไม่เกิดขึ้น นี้เราเรียกว่าความพรากจากกามโยคะ

(ภวโยคะ ทิฏฐิโยคะ มีนัยเดียวกันกับกามโยคะ)

บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งผัสสายตนะ ๖ ประการตามความเป็นจริง ความไม่รู้ ความไม่หยั่งรู้ในผัสสายตนะ ๖ ประการ ย่อมไม่เกิดขึ้น นี้เราเรียกว่า ความพรากจากอวิชชาโยคะ

สมถะและวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า
กับการเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า
ทั้ง ๒ วิธีนี้เจริญแตกต่างกันอย่างไร ?

พระโยคาวจร บางรูปในพระศาสนานี้ ทำสมถะอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น นี้เป็นสมถะ (ต่อมา) พระโยคาวจรนั้น พิจารณาเห็นซึ่งสมาธินั้น และธรรมที่สัมปยุตด้วยสมาธินั้น โดยภาวะทั้งหลายมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น นี้เป็นวิปัสสนา อย่างนี้เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า

พระโยคาวจร บางรูปในพระศาสนานี้ พิจารณาเห็นอุปาทานขันธ์ ๕ โดยสภาวะมีความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น นี้เป็นวิปัสสนา เอกัคคตาแห่งจิตจะเกิดขึ้นจากอารมณ์คือการสลัดธรรมที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเพราะความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนาของเธอ นี้เป็นสมถะ อย่างนี้เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

ในขณะแห่งโลกุตตรมรรคแล้ว
สมถะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กัน

การเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันมีอยู่ในปฐมฌานนั้น บุคคลนั้นพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้น โดยความ :

เป็นของไม่เที่ยง
เป็นทุกข์
เป็นดังโรค
เป็นดังหัวฝี
เป็นดังลูกศร
เป็นของทนได้ยาก
เป็นของเบียดเบียน
เป็นของไม่เชื่อฟัง
เป็นของต้องทำลายไป
เป็นของว่างเปล่า
เป็นของไม่ใช่ตน

บุคคลนั้นเมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าสุทธาวาส (ภูมิแห่งอนาคามี)

แบบนี้คือการเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า
โดยการเอาองค์ฌานมาเป็นอารมณ์วิปัสสนา

อาหารใจ

พิจารณาเห็นว่า ไม่งามในกาย ๑

พิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง ๑

มีความสำคัญว่า เป็นของปฏิกูลในอาหาร ๑

มีความสำคัญว่า ไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ๑

เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน ๑

ธรรม ๕ ประการนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาหารใจ

อันบุคคลใดซ่องเสพเนือง ๆ

พึงหวังผล ๒ อย่างในเวลาไม่นานเลย

คืออรหัตผลในชาตินี้

ถ้ายังมีความยึดถือเหลืออยู่ก็จักบรรลุอนาคามีผล

โรคของบรรพชิต

ภิกษุผู้สันโดษปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญอย่างยิ่ง เพราะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ยังจิตให้ไกลจากความกังวล ***ช่วยเปิดทางให้จิตเดินวิปัสสนาอย่างองอาจกล้าหาญต่ออารมณ์ทุกชนิดด้วยจิตที่เป็นกลาง จิตที่เข้าถึงความเป็นกลางคือจิตที่พ้นทุกข์***

ส่วนภิกษุผู้ไม่นำพาต่อความสันโดษ จะถูกลาภ สักการะและชื่อเสียงปรุงแต่งได้โดยง่าย ยิ่งแสวงเพิ่มพูนสิ่งเหล่านี้มากเท่าไร มันยิ่งมีสภาพเหมือนหลุมถ่านเพลิงมากเท่านั้น และยังผลให้ไตรสรณาคมมีอันเศร้าหมองไปในที่สุด

ภิกษุไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยตามมีตามได้ ภิกษุเป็นผู้มักมาก (ย่อม) มีความร้อนใจอยู่เสมอ ย่อมตั้งความปรารถนาลามก เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภ สักการะและความสรรเสริญ ภิกษุนั้นวิ่งเต้น ขวนขวาย พยายาม เพื่อจะได้ความยกย่อง เพื่อจะได้ลาภ สักการะและความสรรเสริญ

ภิกษุนั้น เข้าสู่ตระกูล	**เพื่อให้เขานับถือ**
นั่งอยู่ (ในตระกูล)	**เพื่อให้เขานับถือ**
กล่าวธรรม	**เพื่อให้เขานับถือ**
กลั้นอุจจาระปัสสาวะ	**เพื่อให้เขานับถือ**

ภิกษุทั้งหลายโรคของบรรพชิต ๔ อย่างนี้แล

ภาวนา ๔ แบบ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอบำเพ็ญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อเธอส้องเสพ เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอบำเพ็ญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อเธอส้องเสพ เจริญ กระทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันไป เมื่อเธอบำเพ็ญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่กันไป มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อเธอส้องเสพ เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

อีกอย่างหนึ่ง ใจของภิกษุปราศจากอุทธัจจะในธรรมแล้ว สมัยนั้น จิตย่อมตั้งมั่นหยุดนิ่งอยู่ภายใน เป็นหนึ่งแน่วแน่เป็นสมาธิ มรรคย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น เมื่อเธอส้องเสพ เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

จะภาวนาแบบไหนอย่าลืมกุญแจสำคัญที่พระศาสดาทรงกำชับด้วยคำว่า ***ภาวิโต พหุลีกโต*** (ย้ำแล้วย้ำอีก ทำให้มาก ๆ)

สังฆเภท

ภิกษุ ผู้บิดเบือนคำสอนหรือตั้งตนเป็นเจ้าลัทธิยังมีปรากฏให้เห็นอยู่ อันนี้เป็นความหลงที่ชั่วร้ายอย่างยิ่ง เพราะไปปลุกเร้าจิตใจคนอื่นให้มาทำตามเป็นบริวารของตน และที่ร้ายยิ่งกว่านั้นยังเป็นผู้กล่าวตู่พระพุทธวจนะอยู่ตลอดกาลเป็นนิจอีกด้วย แล้วอะไรเล่าที่เป็นเหตุดลใจให้ภิกษุพวกนั้นยินดีการทำลายสงฆ์ ?

ภิกษุผู้ลามก

ปรารถนาลาภ สักการะ และความยกย่อง

เธอปริวิตกอย่างนี้ว่า

ภิกษุผู้เป็นพรรคพวก จักสักการะเคารพนับถือบูชาเรา

ดูก่อนอานนท์

ภิกษุผู้ลามกเล็งเห็นอำนาจประโยชน์ข้อนี้

ย่อมยินดีด้วยการทำลายสงฆ์

นิพพานชั่วคราว

กิเลสทั้งหลาย มันเอาขันธ์ ๕ ในตัวของเรามาปั้นเป็นตัวเป็นตนมาหลอกเรา ผู้ไม่รู้เรื่องสภาวะ จิตย่อมกวัดแกว่งไปตามอารมณ์ ผู้คนในโลกจึงถูกอารมณ์สุมหัวไม่หยุดไม่หย่อน จนเป็นโรคเครียดโรคประสาทกันถ้วนหน้า ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เรื่องไม่รู้จักการตามรักษาจิตนี้เอง แล้วจะตามรักษาจิตอย่างไร ? ต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือคอยตามระลึกรู้ว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง จะเป็นเรื่องสรรเสริญ นินทา สุขทุกข์อย่างไร ***เราก็ตามดูอนิจจังความอ่อนแก่ของอารมณ์นั้นเรื่อยไป*** ปัญญาเพียงแค่นี้ ก็พอยกจิตยกใจพาผู้ปฏิบัติชิมลางนิพพานชั่วคราวบ้างแล้ว เพราะขณะใดจิตพ้นจากความปรุงแต่ง ขณะนั้นความทุกข์ทางใจเป็นอันระงับไปชั่วคราว แต่ขณะใดเราขาดสติมีอุปาทาน ก็จะมีกิเลสเกิดขึ้นใหม่ได้อีก ผู้ยังไม่บรรลุอรหันต์ จิตจะวนเวียนมีกิเลสเกิดดับอยู่ร่ำไป

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วซึ่งความเป็นอนิจจัง ความแปรปรวนไป จางคลายไปดับไปของรูป มองเห็นอยู่ด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นว่า รูปในกาลก่อนก็ดี รูปทั้งปวงในบัดนี้ก็ดี ล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ดังนี้ ก็ย่อมละความโศกเศร้าความคร่ำครวญความทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นผิดหวังเสียได้ ก็ไม่กระวนกระวาย เมื่อไม่กระวนกระวายก็อยู่เป็นสุข ภิกษุผู้อยู่เป็นสุข เราเรียกว่า ผู้นิพพานชั่วคราว

(เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีนัยเดียวกัน)

เปลี่ยนศัตรูเป็นมิตร

ตัณหาจะมีได้ต้องอาศัยเวทนา แต่เมื่อมีเวทนาแล้วไม่จำต้องมีตัณหาเสมอไป การเข้าใจกฎข้อนี้ เป็นจุดสำคัญในการเข้าถึงขบวนการสำรอกตัณหาโดยอาศัยเวทนา คือเราพลิกเวทนาให้มันกลับเป็นมิตรเสีย โดยใช้เวทนาเป็นปัจจัยดับตัณหา ด้วยการรับสภาพเวทนาทุกชนิดอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ **พอรู้แล้วปล่อยมันตรงนั้นแหละ ไม่เติมความคิดใด ๆ ลงไปในเวทนา *แค่ตามรู้เฉย ๆ* *มีสติรู้สึกตัวขณะต่อขณะ*** ตรงจุดนี้ตัณหาเกิดไม่ได้ ถึงเกิดก็จะดับไปทันที นี่แลเป็นขบวนการดับแห่งทุกข์

ความเกิดแห่งทุกข์นั้น คือ อาศัยจักษุและรูป เกิดจักษุวิญญาณ รวมธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา นี่เป็นความเกิดแห่งทุกข์

ความดับแห่งทุกข์นั้น คือ อาศัยจักษุและรูป เกิดจักษุวิญญาณ รวมธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดตัณหา เพราะตัณหานั่นแลดับเพราะสำรอกโดยไม่เหลือ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรา มรณะฯลฯ จึงดับ ความดับแห่งทุกข์ทั้งมวลนี้ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ นี่แลเป็นความดับแห่งทุกข์ (อายตนะที่เหลือ มีนัยเดียวกัน)

เปลี่ยนความตาย เป็นโอกาส

ในเวลาใกล้ตาย หรือป่วยระยะสุดท้าย เป็นสภาพชีวิตที่โดดเดี่ยวเดียวดายที่สุด ผู้ใกล้ตายจะรู้สึกหวั่นไหวว่าตนกำลังสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ในเวลาวิกฤติเช่นนี้จิตจะดิ้นรนกระสับกระส่าย จิตชนิดนี้ร้ายกาจมาก มันจะต้อนผู้ตายไปสู่อบายอย่างเดียว

ส่วนมรณกาลของผู้ประพฤติธรรม โดยเฉพาะในเวลาที่เรียกว่าเข้าด้ายเข้าเข็ม กลับเป็นช่วงเวลาแห่งโอกาสอันยิ่งใหญ่ เป็นโอกาสเดียวที่ง่ายที่สุด ทรงพลังที่สุด ที่จิตจะหลุดพ้นจากสังโยชน์ตกกระแสนิพพานแบบฉับพลัน โดยกำหนดสติรู้เพียงว่า ***อาการต่าง ๆ ที่ปรากฏในกายและจิตนั้น เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ไม่มีคนสัตว์บุคคลแต่อย่างใดเลย ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า " สภาวํ "*** (มีแต่สภาวะที่กำลังเป็นไป)***หากผู้ปฏิบัติสามารถรู้สภาวธรรมในขณะที่รู้สึกตัว ก็สามารถทำนิพพานให้แจ้งได้ในขณะที่ดับจิตนั่นเอง***

ในเวลาใกล้ตาย สาวกของพระตถาคต ย่อมแสดงธรรมแก่เธอ จิตของเธอย่อมหลุดพ้นจากสังโยชน์ อันเป็นไปในส่วนเบื้องต่ำ ๕ เพราะได้ฟังธรรมเทศนานั้น ***นี้เป็นอานิสงส์ในการฟังธรรมโดยกาลอันควร***

ในเวลาใกล้ตาย เธอย่อมตรึกตรองเพ่งด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังมาได้เรียนมาอยู่ จิตของเธอย่อมหลุดพ้นจากสังโยชน์ อันเป็นไปในส่วนเบื้องต่ำ ๕ ***นี้เป็นอานิสงส์ในการใคร่ครวญเนื้อความแห่งธรรมโดยกาลอันควร***

เปลี่ยนนรกเป็นนิพพาน

ใครมีราคะ โทสะ โมหะในใจมาก กิเลสก็แผดเผาใจคนนั้นได้มาก เรียกว่าตกนรกทั้งกลางวันและกลางคืน แล้วจะเปลี่ยนนรกเป็นนิพพานได้อย่างไร ? ตามดูสิ่งสัมผัส ก็นรกนิพพานอยู่ที่เดียวกัน นรกอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นิพพานก็อยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีอะไรที่จะเป็นไฟเผาเราได้ มีแต่สิ่งสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่จิตหลงกระโจนเข้าไปยึดแล้วเป็นทุกข์ เพราะไม่มีผู้รู้คอยรักษาจิต จิตก็ถูกไฟกิเลสแผดเผา ***ต่อเมื่อใดมีสติสัมปชัญญะ " สร้างตาอีกตาหนึ่งขึ้นมาเห็นจิตใจตนเองแล้วปลดเปลื้องไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ด้วยความเป็นกลาง*** " ถ้าปฏิบัติตามนี้ได้จริง ๆ ก็พอหยั่งรากลงสู่นิพพานได้แล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก็สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อนคืออะไร คือจักษุ รูป จักษุวิญญาณ จักษุสัมผัสเป็นของร้อน แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่าร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในจักษุ ทั้งในรูป ทั้งในจักษุวิญญาณ ทั้งในจักษุสัมผัส ทั้งในสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย..

ความอัศจรรย์ ๔ ประการ

เมื่อใดพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าปรากฏขึ้นในโลก ความอัศจรรย์ ๔ ประการ ย่อมปรากฏแก่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย

หมู่สัตว์ผู้มีอาลัย (กามคุณ) เป็นที่รื่นรมย์
ยินดีในอาลัย บันเทิงในอาลัย
พระตถาคตแสดงธรรม อันหาความอาลัยมิได้

หมู่สัตว์ผู้มีมานะ (ความถือตัว) เป็นที่รื่นรมย์
ยินดีในมานะ บันเทิงในมานะ
พระตถาคตแสดงธรรมอันเป็นเครื่องปราบปรามมานะ

หมู่สัตว์เป็นผู้มีความไม่สงบเป็นที่รื่นรมย์
ยินดีแล้วในความไม่สงบ บันเทิงในความไม่สงบ
พระตถาคตแสดงธรรมอันกระทำความสงบอยู่

หมู่สัตว์ผู้ตกอยู่ในอวิชชา เป็นผู้มีดถูกอวิชชารัดรึงไว้
พระตถาคตแสดงธรรมอันเป็นเครื่องปราบปรามอวิชชา

ความอัศจรรย์ไม่เคยมี ๔ ประการนี้ย่อมปรากฏ
เพราะความปรากฏแห่งพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ศีลเป็นพ่อแม่ของธรรมทั้งหลาย

- สิ่งอื่นเป็นที่รักที่ชอบใจของสามีภรรยาเสมอด้วยศีลไม่มี
- สิ่งอื่นเป็นที่ระงับความเร่าร้อนในจิตในใจเสมอด้วยศีลไม่มี
- สิ่งอื่นที่เป็นบันไดสู่สวรรค์เสมอด้วยศีลไม่มี
- สิ่งอื่นที่เป็นประตูสู่นิพพานเสมอด้วยศีลไม่มี
- ศีลเป็นมูลรากแห่งความงอกงามของความสุขทั้งปวง
- ศีลเป็นเสบียงเดินทางอย่างยอดเยี่ยม
- ศีลเป็นเครื่องประดับอันประเสริฐ
- ศีลเป็นมัคคุเทศก์นำทางสู่สุคติที่ไม่ผิดพลาด
- ศีลเป็นเครื่องวัดของผู้ถึงพระรัตนตรัย
- ศีลวินัยมีอยู่ตราบใด ศาสนาของตถาคตก็มีอยู่ตราบนั้น

อานิสงส์ของการรักษาศีลมีอเนกอนันตัง ชาวบ้านถือศีลกันต้องสมาทานเป็นข้อ ๆ และมักด่างพร้อยไม่บริสุทธิ์อีกต่างหาก แต่นักปฏิบัติเราไม่ต้องสมาทานก็มีศีลบริสุทธิ์โดยอัตโนมัติ*เพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวขัดเกลาให้ศีลบริสุทธิ์ไปตามลำดับ*

เว้นศีลใดเสียแล้ว

ที่พึ่ง (อื่น) ของกุลบุตรในพระศาสนาหามีไม่

ใครเล่าจะพึงกล่าวกำหนดอานิสงส์ของศีลนั้นได้

จิตที่ปล่อยวางขันธ์ คือ จิตที่พ้นทุกข์

อะไรเป็นอุปสรรคขวางกั้นเราไว้ไม่ให้พบกับจิตที่พ้นทุกข์ ? สิ่งที่ขวางกั้นเราไว้ ก็คือ ความยึดมั่นถือมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เอง ทำไมมันยึดมั่นถือมั่น ? ก็เพราะเราเห็นผิดในขันธ์ ๕ สำคัญว่าเป็นคน สัตว์ บุคคล เมื่อเห็นผิดว่าเป็นตัวตน ก็มีเราเป็นสุข มีเราเป็นทุกข์ตามมา มันจึงผูกมัดพกพาเราโลดเต้นระหกระเหินไปในสังสารวัฏที่เต็มไปด้วยทุกข์ ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรดี ? อุปทานขันธ์ไม่ใช่เป็นเรื่องของร่างกาย มันเป็นเรื่องของจิตใจ ***ถ้าใจยังยึดติดในวงของขันธ์ ๕ อยู่ ก็ต้องแบกวัฏสงสารไปตลอดกาล*** พระศาสดาสอนให้เปลื้องขันธ์ ๕ ออกจากบ่าเสียอย่าไปแบกมัน คือให้มันหลุดออกจากจิตจากใจด้วยการปฏิบัติ นั่งอยู่ก็ดูมัน ยืนอยู่ก็ดูมัน เดินอยู่ก็ดูมัน นอนอยู่ก็ดูมัน ดูอยู่ที่นี่ ถามหน่อยเถิดจะให้ไปดูอะไร ? ก็ดูรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่ปรากฏอยู่โต้ง ๆ นั่นแหละ มันจะเห็นความจริงในอาการของจิตที่เกิดดับ ซึ่งไม่มีสาระแก่นสารใด ๆ เลย ของหลอกลวงทั้งเพจะมีประโยชน์อะไรแก่เรา เมื่อใดจิตประจักษ์ความจริงในขันธ์แล้ว จิตก็สลัดความอาลัยในขันธ์ได้

ท่านจงปล่อยความอาลัยในขันธ์ ที่เป็นอดีตเสีย
ท่านจงปล่อยความอาลัยในขันธ์ ที่เป็นอนาคตเสีย
ท่านจงปล่อยความอาลัยในขันธ์ ที่เป็นปัจจุบันเสีย
(ท่าน) จักเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ มีใจพ้นวิเศษแล้วในสังขตธรรมทั้งปวง จักไม่เข้าถึงชาติและชราอีก

ไฟหมดเชื้อ

ตราบใดมีความเห็นผิดว่ากายและใจหรือเบญจขันธ์เป็นตัวเราของเราอยู่ เบญจขันธ์นี้ก็จะเป็นเชื้อพาเราเกิดตายหมุนวนอยู่ร่ำไป พระอรหันต์ผู้เห็นปฏิจจสมุปบาทคือท่านเห็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้น และมีปัญญารู้แจ้งแทงตลอดเห็นแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงหมดเยื่อใยที่จะยึดถือ ***เห็นเพียงการไหลไปของธรรมชาติ*** จิตของท่านไม่หวั่นไหวในสิ่งใดเพราะความเห็นผิดไม่มีแล้ว ท่านเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า ตัวตนในเบญจขันธ์มันไม่ได้มีอยู่จริงทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ท่านหมดความสงสัยทั้ง ๓ กาลในเรื่องตัวตนโดยสิ้นเชิง ***ใจท่านเกี่ยวข้องในเบญจขันธ์ใด เบญจขันธ์นั้นก็ถูกแปรเป็นธาตุ แปรเป็นธรรมไม่มีเชื้อเหลือที่จะเติมไฟให้กิเลสอีก จึงหมดเชื้อของชีวิตที่จะเกิดใหม่ต่อไป เป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล***

เบญจขันธ์เหล่านี้
เรากำหนดรู้แล้ว
ตั้งอยู่เหมือนต้นไม้ขาดราก

เบญจขันธ์เหล่านั้น
จักดับเหมือนไฟไม่มีเชื้อ
และจักถึงความไม่มีบัญญัติ
เพราะจริมกจิต (จิตดวงสุดท้าย) ดับ

เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล

อุบาสก อุบาสิกาเรา บางครั้งก็ไปทำสิ่งที่ง่าย ๆ ให้กลายเป็นเรื่องยากก็มี อย่างเช่นปลูกบ้านปลูกช่องก็ต้องควานหาฤกษ์ยามเสียก่อน ยิ่งวันแต่งงานยิ่งต้องเลือกอย่างพิถีพิถัน เพราะถือเป็นเรื่องมงคล ***มงคลอะไรกัน !*** บางคู่อยู่กินกันไม่กี่เดือน ครอบครัวแตกกันแล้ว ฤกษ์มันมัวไปหลบอยู่ที่ไหน ทำไมไม่มาปกป้องคุ้มครองตามหน้าที่เล่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแบบนี้ท่านให้เชื่อกรรมดีกรรมชั่ว ท่านตรัสอย่างนี้ ***สัตว์ทั้งหลายประพฤติชอบเวลาใดเวลานั้นชื่อว่าเป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ยามดีและบูชาดี*** อนึ่ง เรื่องดูหมอ เรื่องสะเดาะเคราะห์และไหว้เจ้าไหว้ผีก็เช่นกัน สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สรณะอันเกษม มันพาพ้นทุกข์ไม่ได้ อุบาสกอุบาสิกาไม่ควรเอาสิ่งเหล่านี้เป็นที่พึ่งอย่างยิ่ง

๑. อุบาสกพึงถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

๒. เวรมณี ๕ ข้อ เป็นศีลของอุบาสก

๓. อาชีพที่อุบาสกไม่ควรทำ ๕ อย่าง

การค้าขายศัสตรา

การค้าขายสัตว์ การค้าขายเนื้อสัตว์

การค้าขายน้ำเมา การค้าขายยาพิษ

๔. สัมมาทิฐิที่อุบาสกพึงมี

ไม่เป็นผู้ถือมงคลตื่นข่าว

เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงคล

ไม่แสวงหาทักขิไนยบุคคลนอกพระศาสนา

ทำไมมนุษย์มีกลิ่นเหม็น ?

ได้ยินได้ฟังมาว่า พระอริยเจ้าที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร หมู่เทพเทวาทั้งหลายนิยมไปกราบไหว้ฟังธรรมกับท่าน ขอถามหน่อย เทพเทวาเหล่านั้นตามพบท่านได้อย่างไร ? ก็ตามกลิ่นศีลของท่านนั่นแหละที่หอมฟุ้งกระจายไปไกลถึงพรหมโลกโน่น ส่วนปุถุชนอย่างพวกเราทั้งหลาย ทวยเทพท่านไม่อยากเข้าใกล้เลย เพราะพวกเราทั้งหลายมีกลิ่นเหม็นเน่าปลิวว่อนอยู่โดยรอบ

(มหาพรหมกล่าวว่า)
ผู้ประกอบในกิเลสเหล่านี้
เป็นผู้ไม่ปราศจากกลิ่นเน่าเหม็น

ความโกรธ	**การพูดเท็จ**
ความหลอกลวง	**ความประทุษร้าย**
ความตระหนี่	**การดูหมิ่น**
ความริษยา	**ความโลภ**
ความหวงแหน	**ความเบียดเบียน**
ความสงสัย	**ความถือตัวจัด**
ความเมา	**ความหลง**

ทางสู่ความสวัสดีของสัตว์ทั้งหลาย

ความชอบใจและไม่ชอบใจนั้น มันมีในใจของคนเราตลอดเวลา อาการทั้งสองอย่างนี้ล้วนเป็นกิเลสตัณหา มันก่อทุกข์ให้เราอยู่ที่นี่ คนทั้งหลายไม่ได้ทุกข์เพราะไม่มีกินไม่มีใช้ แต่เป็นทุกข์เพราะมีมากน้อยเท่าไรก็ยึดมันอย่างเหนียวแน่นต่างหาก วิธีแก้ก็คือ ***เป็นคนดูสภาวะ*** คือดูอารมณ์ที่จรเข้า เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เห็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดีก็มองมันว่าสักแต่หุ่นแสดงละครไป ส่วนจิตนี้แยกออกมาเป็นคนดูไม่โดดเข้าไปยินดียินร้าย ***มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสักว่าปรากฏการณ์ของจิต*** ทำความเข้าใจกับปรากฏการณ์ทั้งปวงว่ามีแต่ธรรมชาติเกิดขึ้น แปรปรวน สลายไป อย่าไปทุกข์โศกเพราะปรากฏการณ์นั้นเป็นเหตุ รูปก็ตั้งอยู่ตามสภาวะ เสียงก็ดังอยู่ตามสภาวะ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนแต่อย่างใด ถ้าภาวนาถึงสภาวะนี้แล้ว มันจะเห็นตัวเราของเราตามความเป็นจริงว่า มิใช่เราขึ้นมา ปัญญาอันนี้จะแก้ทิฏฐิของเราให้มีความเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตั้งอยู่ดับไปตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น เรานั่นเองไปหลงมันมันจึงทุกข์

นอกจากปัญญาเครื่องตรัสรู้ ตปะเครื่องเผากิเลส

นอกจากความสำรวมอินทรีย์

นอกจากความสละคืนทุกสิ่งทุกอย่าง

เราก็มองไม่เห็นความสวัสดีของสัตว์ทั้งหลาย

๑ เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเจริญสมาธิเถิด
ภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง
รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุไม่เที่ยง
รู้ตามความเป็นจริงว่า รูปไม่เที่ยง
รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุวิญญาณไม่เที่ยง
รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุสัมผัสไม่เที่ยง
รู้ตามความเป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา
หรือ อทุกขมสุขเวทนา
ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัม-
ผัสเป็นปัจจัยก็ไม่เที่ยง
(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ ก็มีนัยเดียวกัน)

พระพุทธเจ้าสอนวิธีเจริญสมาธิหลายอย่าง เพื่อให้ถูกตามจริตของแต่ละคน คำภาวนาอะไรก็ตาม ถ้าจิตสงบแล้วเป็นอันใช้ได้ทั้งนั้น ***เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว หยั่งธาตุรู้เข้าไปในกายในจิตเรา เพื่อให้เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง*** ไม่ใช่ไปคิดใคร่ครวญเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแบบจินตามยปัญญา ***เรื่องอริยสัจจ์สี่เป็นเรื่องของการเห็นสภาวะตามความเป็นจริง ถ้าเรารู้แจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ตัวตนมันไม่มี*** การรู้ชัดตามนี้เรียกว่ารู้แจ้งปรมัตถ์ เมื่อรู้แจ้งปรมัตถ์แล้ว ชื่อว่าเข้าถึงสัมมาทิฏฐิ ผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว ประตูอบายก็ปิดสนิทลง จากนั้นการเข้าถึงพระนิพพานจะเป็นเรื่องที่ไหลไปเอง

อริยสาวกมองความตายอย่างไร ?

อริยสาวกนั้น ไม่อยู่ด้วยความรู้สึกรุมเร้าว่า

รูปเป็นเรา รูปของเรา

เวทนาเป็นเรา เวทนาของเรา

สัญญาเป็นเรา สัญญาของเรา

สังขารเป็นเรา สังขารของเรา

วิญญาณเป็นเรา วิญญาณของเรา

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นแปรปรวนไป กลายเป็นอย่างอื่น เธอก็ไม่เกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นผิดหวัง เพราะการที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณแปรปรวนไปกลายเป็นอย่างอื่น

อริยสาวกมองขันธ์ ๕ โดยความเป็นธรรมชาติที่ประกอบกันเข้ามาด้วยธาตุซึ่งไม่มีความหมายอะไร ***ขันธ์แต่ละอย่างมันก็แสดงไปตามหน้าที่เฉพาะของมัน และรู้ว่าถ้าจิตเกาะด้วยอุปาทานเป็นตัวตนขึ้นเมื่อใด ทุกข์ก็เกิดเมื่อนั้น***

อริยสาวกมองขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริงว่า มันไม่ใช่ตัวตนของใคร เป็นของสมมุติ เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่งที่ธรรมชาติปรุงแต่งขึ้นมา เป็นของเกิดดับ ทนอยู่ไม่ได้ และบังคับมันไม่ได้ ท่านมองความตายด้วยจิตที่มีปัญญาว่า ***ความตายมีอยู่ก็จริง แต่ไม่มีผู้ตายอยู่ในนั้นสักหน่อย***

เห็นอริยสัจจ์ ๔ เห็นอย่างไร ?

อริยสัจจ์ ๔ ว่าโดยที่แท้แล้วคือเห็นการเกิดและการดับของกิเลส เป็นเรื่องของการเห็นสภาวะ ผู้ใดเห็นอริยสัจจ์ ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม มันเกิดดับ ๆ อยู่ในใจของเราตลอดเวลา พระอริยเจ้าท่านเห็นอริยสัจจ์ ๔ ชัดเจนตามเป็นจริงทุกขณะ จะมองมุมไหนแง่ไหนก็เป็นสัจธรรมทั้งนั้น

ท่านมองทุกขสัจจ์ ในสิ่งที่รู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ท่านมองสมุทัยสัจจ์ ในสิ่งที่รักที่ชัง

ท่านมองนิโรธสัจจ์ ในวิชชา ในวิมุตติ

ท่านมองมรรคสัจจ์ ในไตรลักษณ์ หรืออริยสัจจ์

เพราะไม่เห็นอริยสัจจ์ ๔ ตามความเป็นจริง
เราตถาคตและเธอทั้งหลาย
จึงโลดแล่นไปเร่ร่อนไปตลอดกาลนาน

บัดนี้อริยสัจจ์ ๔ นั้น เราตถาคตเห็นแล้ว
ตัณหานำไปสู่ภพ เราถอนได้แล้ว
รากเหง้าของทุกข์ เราก็ถอนทิ้งแล้ว
บัดนี้จะไม่มีเกิดอีกต่อไป

วิปัสสนา วิปัสสนึก

กาย เป็นที่ชุมนุมอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลาย

กาย เป็นที่ชุมนุมของโรคภัยไข้เจ็บนานัปการ

กาย เป็นที่ชุมนุมอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเกิดแก่เจ็บตาย

กาย เป็นที่ชุมนุมสิ่งปฏิกูลเหม็นเน่าจึงต้องอาบน้ำชำระกาย สระผม ล้างหน้า ล้างตา แปรงฟันไม่ให้น่ารังเกียจ

กาย เมื่อชีวิตหาไม่แล้วยิ่งน่าขยะแขยง แม้แต่คนที่รักที่สุดก็ไม่ยอมอยู่ใกล้เราแล้ว

กาย เหมือนพยับแดด เหมือนฟองน้ำ ฟองน้ำอย่างไร กายก็เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นสาระ ไม่เป็นตัวตน

กายก้อนนี้ถ้าเฝ้าดูมัน จะเห็นกายสักว่าเป็นเพียงกลุ่มของธาตุมารวมกันเท่านั้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาตรัสว่า ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เรียกว่าธาตุ คือ ดินน้ำลมไฟ เมื่อปรารภด้วยจิตที่เป็นกลางอยู่เนือง ๆ มันจะค่อย ๆ ชัดขึ้นมา ไม่ใช่ว่าดูปุ๊บปั๊บจะเห็นชัดเลย ให้ดูแล้วดูอีกจนมันหน่ายเอง

ตราบใดไม่แจ้งชัดในกายก้อนนี้ด้วยจิตตัวเขาเอง ถึงเราจะบอกว่ามันโสโครกขนาดไหนก็ช่าง แม้เราจะคุยว่ามันเป็นฟองน้ำไม่มีตัวตนก็ตาม ก็ใช่ว่ามันจะเห็นจริง ไม่มีใครหรอกสามารถทำจิตให้ปล่อยวางได้ ด้วยการคิด ๆ แบบ"วิปัสสนึก"

บุคคลเห็นสิ่งใด สิ่งนั้นก็ไม่ได้เห็น
เมื่อไม่เห็น (ตามความเป็นจริง) ก็หลงติด
เมื่อติดก็ไม่หลุดพ้น

การระงับความโกรธ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากจะมีพวกโจรผู้ประพฤติต่ำช้า เอาเลื่อยที่มีด้ามสองข้าง เลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปใด มีจิตคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุหรือภิกษุณีนั้น ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา

ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ชั่ว เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยประโยชน์ เราจักมีเมตตาจิตไม่มีโทษในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบูลย์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลกทุกทิศทุกทางซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงใส่ใจถึงโอวาทอันเปรียบด้วยเลื่อยนี้เนืองนิตย์เถิด ข้อนั้นจักเป็นประโยชน์และความสุขแก่พวกเธอสิ้นกาลนาน ดังนี้แล

เราต้องเห็นโทษความโกรธอันนั้นให้ได้เสียก่อน เห็นว่าความโกรธคือความทุกข์ ถ้าไม่ทิ้งมัน มันจะให้ทุกข์แก่เราไม่หยุด ทำให้ร้องไห้ทั้งคืนก็ได้ ความโกรธเหมือนไฟกำลังเผาไหม้บ้านตนเอง ดับไฟได้เร็วเท่าไรสมบัติในบ้านย่อมเหลืออยู่มากเท่านั้น ผู้ใดเห็นโทษชัดอย่างนี้ การปล่อยวางก็ง่ายขึ้น ***แค่ดูความโกรธไปตามสภาพ ก็จะเห็นความโกรธแปรปรวนไป ดับไปเป็นธรรมดา***

นิวรณ์ ๕

๑. กามฉันทะ ความรู้สึกที่น้อมไปในทางกาม
๒. พยาบาท ความไม่ชอบ
๓. ถีนมิทธะ ซึมเซา เคลิบเคลิ้ม
๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ฟุ้งซ่าน เพ้อเจ้อ รำคาญ
๕. วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย

นิวรณ์ ๕ มันเหมือนแหนที่ปิด"ตัวรู้"ของผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ทำจิตให้เสียคุณภาพในการรู้ตามความเป็นจริง วิธีชำระจิตมีดังนี้

เป็นผู้มีใจปราศจากความเพ่งเล็ง
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็ง คือกามฉันทะได้

เป็นผู้มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความประทุษร้าย คือพยาบาทได้

เป็นผู้มีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะ
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะได้

เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ ณ ภายใน
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะได้

เป็นผู้ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้

ก่อนจะสายเกินไป

หนทางปฏิบัติเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานมันยังอยู่ ไม่ได้หายไปไหน หนทางนี้คือสติปัฏฐานสี่ การปฏิบัติไม่มีอะไรมาก เพียงเจริญสติสัมปชัญญะรู้ลงในวงของขันธ์ห้าหรือกายใจที่เป็นอารมณ์ปัจจุบัน สิ่งทั้งปวงที่ปรากฏล้วนแต่หลอกให้เราชอบ หลอกให้เราโกรธ หลอกให้เรากลัว ***หน้าที่เราอยู่กับรู้อันเดียวก็พอ ตามรู้อารมณ์เฉพาะหน้าไปแบบสบาย ๆ เหมือนมองสายน้ำที่ไหลผ่านหน้าไปเฉย ๆ โดยที่เราไม่มีส่วนได้ส่วนเสียอะไร*** ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติ ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เมื่อตามรู้อารมณ์อยู่อย่างนี้ ถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมลงเป็นสัมมาสมาธิแล้วเกิดมรรคเกิดผลต่อไป หลักปฏิบัติคร่าว ๆ มีเพียงนี้

วันเวลาของชีวิตน้อยเต็มทีสั้นเต็มทีแล้ว เมื่อถึงเวลาอันเด็ดขาดของพญามัจจุราช เราจะผัดเพี้ยนต่อรองอะไรไม่ได้เลย โอกาสอันประเสริฐอย่างนี้จะผ่านเข้ามาในชีวิตของเหล่าสัตว์ผู้เกิดเป็นมนุษย์นั้นมันยากแสนยาก ***ขณะนี้ยังทำได้ให้รีบทำ ก่อนที่ความตายจะคุกคามจนหมดโอกาสปฏิบัติธรรม***

หนทางนี้เป็นทางเดียว
ที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ได้
ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้
ดับทุกข์และโทมนัสได้
บรรลุอริยมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานได้
หนทางนี้คือสติปัฏฐานสี่

ปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติ

ในวิมุตติสูตร บอกช่องทางหลุดพ้นไว้ดังนี้

๑. หลุดพ้น เพราะพระศาสดาหรือพุทธสาวกแสดงธรรมให้ฟัง

๒. หลุดพ้น เพราะตนเองแสดงธรรม ตามที่ได้ศึกษาและสดับมาให้ผู้อื่นฟัง

๓. หลุดพ้น เพราะตนเองทำการสาธยายธรรมตามที่ได้ศึกษาและสดับมา

๔. หลุดพ้น เพราะตนเองตรึกตรองด้วยใจ เพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ได้ศึกษาและสดับมา

๕. หลุดพ้น เพราะสมาธิอันตนอบรมดีแล้ว แทงตลอดดีด้วยปัญญา

การบรรลุธรรมเอาแน่ไม่ได้ เป็นอิริยาบทยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ ผู้มีปัญญานำหน้าสามารถที่จะมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้รูปนามไปเลย ต่อภายหลังจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเอง แล้วมีปัญญาเห็นไปเลย ละไปเลย เพราะจิตรู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง การปฏิบัติจะเอาปัญญานำหน้าหรือสมาธินำหน้า แล้วแต่ความถนัด เมื่อถึงจุดหนึ่ง ทั้งสมาธิและปัญญาจะรวมลงที่จิตเป็นหนึ่งเดียว แล้วจิตปฏิวัติตนไปสู่มรรคผลเอง

เธอทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้

เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป

ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่

หมาไล่เนื้อ

สุขมีสองอย่าง ๑.***อามิสสุข*** คือสุขอยู่ด้วยอามิส มีวัตถุเป็นเครื่องล่อใจ สุขอันนี้มันมีพิษภัยซ่อนอยู่ และบังเราไม่ให้เห็นทุกข์ด้วย ๒.***นิรามิสสุข*** คือสุขที่ไม่อาศัยวัตถุเป็นเครื่องล่อใจ เป็นสุขที่ปลอดโปร่งเบิกบานปราศจากโทษ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ผู้คนในโลกรู้เฉพาะความสุขที่เกิดจากกิเลสตัณหาเท่านั้นคือ อามิสสุข แต่ไม่เคยรู้จักสุขที่ประณีตที่พ้นจากความปรุงแต่ง คือ นิรามิสสุข จึงพากันมัวเมาจมอยู่กับอามิสสุขอย่างถอนตัวไม่ขึ้น การถอนอามิสสุขจะทำได้อย่างไร ? ***ตามระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง โดยไม่ต้องวุ่นวายทำอะไร*** แล้วจิตจะพัฒนา เปลี่ยนจิตที่วุ่นวายมัวเมาอยู่ด้วยอามิส กลายเป็นจิตที่เบิกบานผ่องใสอยู่ในตัวด้วยนิรามิสไปตามลำดับ ผู้ใดเข้าไม่ถึงนิรามิสสุข มักถูกปีศาจตัณหาเข้าสิงในจิต แล้วดึงดูดให้หาลาภ สักการะ ชื่อเสียงมาเซ่นมัน เพื่อหล่อเลี้ยงปีศาจให้คงอยู่ จิตจะถูกครอบงำให้คิดให้ทำให้อยาก ไปตามคำบงการของปีศาจ เมื่อเป็นเช่นนี้พวกเราทั้งหลาย ไม่ต่างอะไรกับหมาไล่เนื้อดี ๆ นี้เอง ที่ต้องคอยวิ่งหาอามิสสุขมาป้อนปีศาจตัณหาจนตลอดชีวิต

ผู้ใดแล ไม่พึงได้ตามปรารถนา ไม่พึงได้โดยไม่ยาก ไม่พึงได้โดยไม่ลำบากซึ่งสุขอันเกิดแต่เนกขัมมะ สุขอันเกิดแต่วิเวก สุขอันเกิดแต่ความสงบ สุขอันเกิดแต่ความตรัสรู้

ผู้นั้น พึงยินดีสุขที่ไม่สะอาด สุขในการนอน สุขที่อาศัยลาภ สักการะ และสรรเสริญ

ทาน ศีล ภาวนา

ทาน หากทำโดยไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ก็อาจเป็นทางพอกพูนกิเลสได้เหมือนกัน เช่นทำไปด้วยความต้องการสวรรค์วิมาน ต้องการดีเด่นในสังคม หรือทำไปด้วยความโลภว่า ขอให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้อย่างนั้นเป็นต้น การทำความดีอันนี้เป็นการเอากำไรที่ส่งเสริมกิเลส ไม่ใช่ให้เพื่อสลัดออกหรือทำลายกิเลส นี้เป็นเพียงแต่บุญที่นำความสุขมาให้ด้วยกุศลวิบากเท่านั้น

ศีล หากไม่มีปัญญากำกับ ก็จะรักษาศีลมุ่งเอาผลเป็นวัตถุ เรียกว่าศีลที่เป็นไปเพื่อวัฏฏะ ศีลชนิดนี้ก็เป็นที่ตั้งแห่งกิเลส

ภาวนา หากไม่ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ ก็อาจเป็นทางพอกพูน "มานะอัตตา" ยิ่งขึ้นกว่าเก่าเสียอีก ว่าเราเก่ง เราแน่

การทำทานรักษาศีลและเจริญภาวนาของผู้ปฏิบัติ ก็เพื่อฝึกใจให้รู้จักละวางนั่นเอง ทาน ศีล ภาวนาชนิดนี้ จะมีปัญญารู้สภาวะที่เป็นทุกข์ แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์กำกับอยู่เสมอ การกำหนดรู้ทุกข์นี้ ย่อมนำผู้ปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา ก้าวล่วงกิเลสตัณหาได้

ทาน **ในเจดีย์ก็ดี ในสงฆ์ก็ดี ในบุคคลก็ดี ในแขกก็ดี ในมารดาบิดาก็ดี ในพี่ชายก็ดี ขุมทรัพย์นั้นชื่อว่า อันผู้นั้นฝังไว้ดีแล้ว**

ศีล **ในศีล ๕ ก็ดี ในศีล ๘ ก็ดี ขุมทรัพย์นั้นชื่อว่า อันผู้นั้นฝังไว้ดีแล้ว**

ภาวนา **ความสำรวมก็ดี ความฝึกตนก็ดี ขุมทรัพย์นั้นชื่อว่า อันบุคคลนั้นฝังไว้ดีแล้ว**

ใจมีหลักจะไม่เกิดความทุกข์

เมื่อได้รับอารมณ์ที่จรเข้ามา ใจที่มีหลักจะไม่ทุกข์ใจเลย
เพราะรู้จักทำใจให้แยบคายในอารมณ์ที่กำลังปรากฏ

รู้จักทำใจให้แยบคายในอารมณ์ที่กำลังปรากฏนั้นทำอย่างไร ?
ก็เห็นอารมณ์ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

เห็นอารมณ์ตามความเป็นจริงเห็นอะไร ?
เห็นความจริงของไตรลักษณ์

ความสำคัญว่าไม่เที่ยง

ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง

ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่เป็นทุกข์

ความสำคัญในการละ

ความสำคัญในการคลายกำหนัด

ทางสายกลาง

พระพุทธเจ้าแรกตรัสรู้ ได้ทรงแสดงก่อนธรรมอื่นใด ก็คือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นธรรมสุดโต่งเพื่อให้สาวกทั้งหลายเข้าใจ จะได้ไม่ดำเนินไปในทางทั้งสอง

๑. ***กามสุขัลลิกานุโยค*** คือ การปฏิบัติตนพัวพันด้วยกามสุขในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โดยการตามใจกิเลสตนเอง

๒. ***อัตตกิลมถานุโยค*** คือ การปฏิบัติทรมานตนให้ลำบาก โดยการกดข่มกิเลสไว้ เช่น อดอาหาร ไม่อาบน้ำ เปลือยกาย ประพฤติตนเยี่ยงสัตว์ เช่นสุนัข โค เป็นต้น การกระทำเช่นนี้ก็เป็นความสุดโต่งอีกด้านหนึ่ง ถึงจะเคร่งครัดทำตนให้ลำบากสักเพียงใดก็ไม่สำเร็จประโยชน์ซึ่งมรรคผล พระพุทธองค์ให้มาดำเนินข้อปฏิบัติทางสายกลาง คือท่านสอนให้เรารู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์ ก็เป็นอันละสมุทัยคือตัณหาได้โดยอัตโนมัติ ***แต่นักปฏิบัติเราเกลียดทุกข์ ไม่อยากให้มันทุกข์ แทนที่จะรู้ทุกข์ไป กลับไปกดข่มบังคับกิเลสเอาไว้ เลยกลายเป็นอัตตกิลมถานุโยค ซึ่งสวนทางกับธรรม“ ทางสายกลาง”***

มรรคสายนี้เท่านั้น ไม่มีมรรคอื่น
เพื่อความบริสุทธิ์ แห่งทัสสนะ
ย่อมเป็นไปพร้อม เพื่อรู้ซึ่งสัจจะทั้งหลาย
ย่อมเป็นไปพร้อม เพื่อความสงบ
ย่อมเป็นไปพร้อม เพื่ออภิญญา
ย่อมเป็นไปพร้อม เพื่อพระนิพพาน

อินทรีย์๕

๑. ***ศรัทธาตึงไป*** คือไปฝากความหวังกับผู้อื่นอย่างเดียว

ศรัทธาพอดี ปฏิบัติดู แล้วเชื่อด้วยปัญญาตนเอง

๒. ***วิริยะตึงไป*** คือปฏิบัติด้วยตัณหา มีการกดข่มบังคับ

วิริยะพอดี รู้กุศลและอกุศลในจิตตามปกติธรรมดา

๓. ***สติตึงไป*** คือไปจดจ้องหรือเพ่งจนจิตเมื่อยล้า

สติพอดี รู้อารมณ์ตามปกติธรรมดา แต่ไม่เผลอ

๔. ***สมาธิตึงไป*** คือสมาธิแบบแช่หรือรักใคร่ในอารมณ์

สมาธิพอดี เป็นสมาธิแบบตั้งมั่นรู้ตัว ตื่นตัวอยู่

๕. ***ปัญญาตึงไป*** คือคิดไปตามอารมณ์จนจิตฟุ้งซ่าน

ปัญญาพอดี รู้จิตรู้อารมณ์ไปตามสภาพ แต่ไม่คิด

เมื่อภาวะที่เสมอกัน (ในอินทรีย์) นั้นมีอยู่

นิมิตจะพึงเกิดขึ้นเหมือนเงาหน้าในกระจก

เธอจงกำหนดถือนิมิตนั้น

จะเป็นสมถะนิมิตก็ดี วิปัสสนานิมิตก็ดี

มรรคนิมิตก็ดี ผลนิมิตก็ดี จงทำนิมิตนั้นบังเกิด

อาหาร ๔ (๑)

กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว)
ผัสสาหาร (อาหารคือผัสสะ)
มโนสัญเจตนาหาร (อาหารคือความจงใจ เช่น พูด คิด)
วิญญาณหาร (อาหารคือวิญญาณ)

บุคคลมีราคะ ตัณหาในอาหาร ๔ นี้อยู่ การก้าวลงแห่งนามรูปย่อมมีอยู่ร่ำไป แล้วผู้ปฏิบัติจะหยุดราคะ ตัณหา ด้วยวิธีใด ?

ภิกษุใด เห็นกวฬิงการาหาร
เป็นเสมือนเนื้อลูก
เธอจะครอบงำความใคร่ในกวฬิงการาหารได้

ภิกษุใด เห็นผัสสาหาร
เป็นเสมือนกับแม่โคที่เขาถลกหนังอยู่อย่างนี้
ภิกษุนั้นจะครอบงำความใคร่ในผัสสาหารได้

ภิกษุใด เห็นมโนสัญเจตนาหาร
ว่าเป็นเช่นกับหลุมถ่านเพลิงอยู่อย่างนี้
ภิกษุนั้นจะครอบงำความใคร่ในมโนสัญเจตนาหารได้

ภิกษุใด เห็นวิญญาณหาร
ว่าเป็นเช่นกับถูกแทงด้วยหอก ๓๐๐ เล่มอยู่อย่างนี้
ภิกษุนั้นจะครอบงำความใคร่ในวิญญาณหารได้

อาหาร ๔ (๒)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายกำหนดรู้กวฬิงการาหารแล้ว ราคะที่อาศัยเบญจกามคุณ ก็เป็นอันกำหนดรู้แล้ว เมื่อกำหนดรู้ราคะที่อาศัยเบญจกามคุณแล้ว จะไม่มีสังโยชน์นั้น ซึ่งเป็นเหตุให้อริยสาวกผู้ประกอบแล้วมาสู่โลกนี้อีก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารแล้ว เวทนาทั้ง ๓ ก็เป็นอันเธอทั้งหลายกำหนดรู้แล้ว เมื่อกำหนดรู้เวทนาทั้ง ๓ แล้ว เราตถาคตกล่าวว่า อริยสาวกจะไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำให้ยิ่งขึ้นไป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารแล้ว ตัณหา ๓ ก็เป็นอันกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้ตัณหา ๓ แล้ว เราตถาคตกล่าวว่า อริยสาวกจะไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำให้ยิ่งขึ้นไป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้วิญญาณหารแล้ว นามรูปก็เป็นอันกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้นามรูปแล้ว เราตถาคตกล่าวว่า อริยสาวกไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำให้ยิ่งขึ้นไป

จิตที่ระลึกรู้อาหารอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยสติสัมปชัญญะ พอรู้ตัวว่า ***เป็นแค่สภาพจิตอย่างหนึ่ง กิเลสมันก็ดับ*** ดังนั้นผู้ปฏิบัติแค่รู้เฉย ๆ ก็พอ ไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำให้ยิ่งขึ้นไป

กรรมไม่ดำไม่ขาว

กรรมดำ คือผู้ประพฤติกายวาจาใจทุจริต ย่อมเข้าถึงทุกข์ เพราะอยู่ใต้อำนาจความบีบคั้นของความชั่ว

กรรมขาว คือผู้ประพฤติกายวาจาใจสุจริต ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ เพราะอยู่ใต้อำนาจความบีบคั้นของความดี

กรรมไม่ดำไม่ขาว คือผู้ประพฤติกายวาจาใจมัชฌิมา ย่อมสิ้นทุกข์โดยแท้เพราะไม่มีความบีบคั้นใด ๆ

แล้ว ***กรรมไม่ดำไม่ขาว*** บุคคลพึงบำเพ็ญอย่างไร ?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พึงละนิวรณ์ ๕ ประการอันเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ

เป็นผู้มีจิตตั้งอยู่ด้วยดีในสติปัฏฐานทั้ง ๔

เจริญโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง

แล้วได้บรรลุนิพพานอันไม่ดำไม่ขาว

ผู้เห็นโดยชอบ

บุคคลเห็นอย่างไร ชื่อว่าผู้เห็นโดยชอบ ?

เมื่อเธอทั้งหลาย
พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกายอยู่
ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็นธาตุงามได้

เมื่อเธอทั้งหลาย
เข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน
ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตกทั้งหลายในภายนอก
อันเป็นไปฝักฝ่ายแห่งความคับแค้นย่อมไม่มี

เมื่อเธอทั้งหลาย
พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่
ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น

ภิกษุนั้นแล ผู้เห็นโดยชอบ พยายามอยู่
ย่อมน้อมไปในนิพพานเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง

ฆราวาสเป็นพระ พระเป็นฆราวาส

สมณธรรม คนมักจะเข้าใจไปว่า เป็นเรื่องของพระของบรรพชิต แต่คำนี้หมายถึงความสงบ ใครต้องการความสงบ คนนั้นต้องบำเพ็ญสมณธรรม สมณะนี้จะเป็นฆราวาสก็ได้ จะเป็นพระก็ได้ อย่าเข้าใจว่าธรรมะนั้นอยู่ในวัดหรืออยู่ห่างจากตัวเรา แท้จริงเรื่องธรรมะ มันเกี่ยวข้องอยู่กับตัวเราทุกลมหายใจเข้าออก ***ให้ดูจิตของเราจะเห็นว่า เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็โกรธคนนั้น เดี๋ยวก็รักคนนี้ เป็นธรรมะทั้งนั้น เราจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ให้จิตมันเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา*** เรื่องใดก็ช่างที่มันวิ่งเข้ามา เราเอาความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นข้อปฏิบัติ ชอบหรือไม่ชอบใจก็ดูมันไป ในที่สุดจะพบว่า ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกัน เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นตัวตน ทำไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องจนกว่ามันจะเห็นชัด แล้วเห็นความจริงของมันจริง ๆ จิตที่เห็นชัดจะวางความรู้สึกเอง ผู้ปฏิบัติถึงจุดนี้แล้วก็กลายเป็นพระผู้ปฏิบัติชอบ คนเป็นฆราวาสจะเป็นพระตรงนี้แหละ ถ้าวุ่นวายเที่ยวส่งจิตวิ่งไล่ตะครุบอารมณ์อยู่ คิดเพลินไปในสังขารทั้งหลาย พระองค์ไหนหากประพฤติเช่นนี้ก็เป็นฆราวาสเท่านั้นเอง สมดังพระศาสดาตรัสว่า

ผู้ที่ประดับประดาแล้ว หากประพฤติธรรมสม่ำเสมอ สงบแล้ว ฝึกแล้ว มีคติที่แน่นอนประพฤติพรหมจรรย์ เขาเว้นอาชญาในสัตว์ทั้งมวลเสียแล้ว ย่อมชื่อว่าเป็นพราหมณ์ เป็นสมณะ เป็นภิกษุ

ทุกข์เพราะประเพณี

เมื่อบุคคลเป็นที่รักที่เคารพในครอบครัวตายจากไป เรามีประเพณีเก็บศพไว้นาน ๆ แล้วก็พากันทุกข์เพราะประเพณีนี้ ลำบากยุ่งยากเพราะประเพณีนี้ เหนื่อยกันก็เพราะประเพณีนี้แหละ ทุกข์ในระหว่างมีชีวิตอยู่มันก็หนักหนาพอแรง ตายไปแล้วยังเก็บทุกข์ไว้อีก ประเพณีนี้เราน่าจะพิจารณา มันเป็นประเพณีของคนฉลาดหรือคนโง่กันแน่ พระพุทธเจ้าท่านมิได้สอนเราอย่างนี้ ท่านสอนว่า ***ทุกข์ให้กำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วก็วางมันเสีย*** แต่เจ้ากิเลสคนลวงโลกกลับบอกเราว่า ให้เก็บทุกข์ไว้นาน ๆ เพราะมันเป็นของเรา พวกเราก็พากันทำตามที่มันบอก โดยเก็บให้นานที่สุด ทำไมจะต้องขยายทุกข์ออกไปให้มากเกินความจำเป็น คนตายแล้วไม่ให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ ท่านให้รู้เท่าทันความวิบัติ ความสาปสูญ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มีประจำโลกอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติของเขาอย่างนั้นไม่ใช่ตัวตนอะไร พระศาสดาทรงสอนเรื่องนี้ว่า “***บุคคลผู้ตื่นจากหลับ ย่อมไม่ถือสิ่งที่ประสบในฝันว่าเป็นตัวตนแม้ฉันใด ก็ย่อมไม่เห็นบุคคลที่ตนรักสิ้นชีวิตล่วงไปแล้วแม้ฉันนั้น***” ดังนั้นอย่าไปหมายมั่น ***ว่าเรา ว่าของเรา*** มันจะทุกข์

ตถาคตพ้นวิเศษแล้ว เพราะความสิ้นไป เพราะคลายกำหนัด เพราะดับสนิท เพราะสละ เพราะปล่อย เพราะไม่ถือมั่น ซึ่งความสำคัญทั้งปวง ซึ่งความต้องการทั้งปวง ซึ่งความถือว่าเรา ว่าของเรา

สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิคืออะไร ? สัมมาสมาธินั้นไม่ใช่สมาธิแบบเคลิบเคลิ้มลืมตัว แต่เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นรู้ตัวอยู่ คือมีทั้งสติและปัญญากำกับอยู่เสมอ ***ในขณะใดมีสติสามารถระลึกรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ ขณะนั้นมีสัมมาสมาธิโดยอัตโนมัติแล้ว*** ผู้มีสมาธิเช่นนี้บัณฑิตท่านกล่าวว่า เป็นผู้ประพฤติใกล้พระนิพพาน เพราะมีปัญญาเห็นความรู้สึกที่กระทบนั้นไม่มีความยึดถือ ว่าเรา ว่าของเรา กระทบเพียงรู้สึกแล้วดับไป จิตอยู่ในลักษณะทรงตัววางเฉย ไม่มีเรื่องราวปรุงแต่งหมายดีหมายชั่วอะไรขึ้นมา สิ่งที่ปรากฏก็แค่สักว่าทุกข์ สักว่าสุข สักว่าดี สักว่าเลว ***จิตเขารู้สึกอย่างไรก็รับรู้ตามนั้น*** เมื่อสติปัญญาแก่กล้าขึ้นจะเห็นสภาวะเกิดดับนี้ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ผู้เห็นชัดจะเกิดความเบื่อหน่ายสังเวชที่เห็นรูปนามไม่มีตัวตนจริง เห็นทีไรก็จริงเมื่อนั้น ไม่จำกัดกาล ในที่สุดจิตจะถอดถอนตนเองออกห่างจากรูปนามได้

อริยสาวกผู้มีสัมมาสมาธิ
ย่อมเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
รูปอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน
เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด
เลวหรือประณีต ใกล้หรือไกล
รูปทั้งหมดนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา
(เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีนัยเดียวกัน)

กิเลสล้ำแดน

การป้องกันประเทศชาติที่ดีที่สุดทางหนึ่งก็คืออย่าให้ข้าศึกล้ำแดนเข้ามาภายในประเทศ การป้องกันกิเลสก็เช่นกัน พระพุทธองค์ได้ประทานยุทธวิธีป้องกันกิเลสล้ำแดนไว้แล้ว ๓ ประการ

๑. **หลีกเลี่ยง** สถานที่อโคจรต่าง ๆ เช่น สถานที่บันเทิง

๒. **อดทนอดกลั้น** ต่ออารมณ์ทั้งหลายที่ไม่น่ายินดี เช่น เขาด่าเรา โกรธเรา เราก็ไม่ด่าตอบหรือโกรธตอบ ทั้งอดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว และสิ่งสัมผัสอันไม่น่ายินดีมีทุกขเวทนา เป็นต้น

๓. **สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้หลงอารมณ์ต่อสิ่งสัมผัสทั้งหลาย ด้วยการฝึกฝนสติสัมปชัญญะให้ชำนาญ

ในกรณีที่กิเลสล้ำเขตแดนเข้าถึงใจแล้ว พระองค์ก็ประทานแนวทางปฏิบัติเพื่อสยบกิเลสที่เรียกว่า ***"ปฏิบัติรำงับ"*** กล่าวคือ มีสติรู้ตัว ดูกิเลสที่กำลังปรากฏสักว่าดูสภาวะ ไม่ผลักไม่ดึง ไม่ทำอะไรเลยแม้กระทั่งละกิเลสที่กำลังปรากฏ จิตกับกิเลสต่างคนต่างอยู่ เหมือนกิเลสเป็นไฟที่ลุกโพลงอยู่ ถ้าเราไม่เติมเชื้อให้มันเดี๋ยวก็มอดไปเอง นี้เรียกว่าการปฏิบัติรำงับ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่รับรอง ย่อมละ ย่อมบรรเทาซึ่งกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้รำงับไป กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าการปฏิบัติรำงับ

บวชเข้ามาแล้ว อย่าให้ขาดทุน

ผู้บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นโชคลาภอันดีล้นพ้น หาอะไรเปรียบมิได้เลยที่ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า พระศาสดาสอนเราให้รู้สภาวะของรูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เมื่อบวชมาแล้วขอให้สำรวจตนดู ว่ากิเลสมันอ้วนขึ้นหรือผอมลง ถ้ากิเลสมันอ้วนก็แสดงว่าพื้นฐานทางจิตยังใช้ไม่ได้ อันนี้ควรรีบศึกษากับผู้รู้ จนกว่ามีสติสัมปชัญญะสามารถทำงานดับทุกข์ดับกิเลสได้ อย่าทำเมินเฉยให้อิทธิพลของกิเลสมันสร้างกรรมใส่ตนเองโดยไม่รู้สึกตัว ***การไม่มีศีลนั้นเป็นการขาดทุนสูญกำไรของชีวิตอย่างยิ่ง*** บวชมาเลี้ยงกิเลสอย่างนี้อันตราย ต้องไปชดใช้หนี้ด้วยไฟนรกมันไม่คุ้มกันเลย

การบริโภคของภิกษุผู้ทุศีล
ชื่อว่าไถยบริโภค (บริโภคอย่างขโมย)

การบริโภคปัจจัยอันตนมิได้พิจารณา
ชื่อว่าอิณบริโภค (บริโภคอย่างเป็นหนี้)

การบริโภคปัจจัยของพระเสขะ ๗ จำพวก
ชื่อว่าทายัชชบริโภค (บริโภคอย่างเป็นผู้รับมรดก)

การบริโภาคของพระขีณาสพทั้งหลาย
ชื่อว่าสามีบริโภค (บริโภคอย่างเป็นเจ้าของ)

รูปนามเป็นเพียงสภาวธรรม

ตราบใดเรายังพิจารณารูปทั้งหลายไม่แยบคาย กองรูปที่เห็นนั้นจะเป็นกองกิเลสเผาไหม้เราอยู่ร่ำไป จิตที่เห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตนเมื่อไร เป็นทุกข์เมื่อนั้น ไม่ทุกข์ในปัจจุบัน อนาคตก็ให้ผลมาเป็นทุกข์หนีไม่พ้น ถ้าอย่างนั้นการสลัดความมีตัวตนจะทำได้อย่างไร ? กุญแจสำคัญอยู่ที่การพิจารณารูปนามนี้แหละ ***เช่น เมื่อเห็นรูปแล้ว ก็ไม่ทิ้งจิตที่เห็นจิตภายใน*** สิ่งที่กำลังปรากฏแค่สภาวธรรมที่ไม่มีสาระอะไรมากไปกว่าการเกิดแล้วดับเท่านั้น จิตเห็นอารมณ์ด้วยปัญญาอย่างนี้ อารมณ์ปรุงแต่งจักเกิดมีไม่ได้เลย ทุกข์ก็ไม่เกิด และเมื่อเราภาวนาย้ำอยู่เรื่อย ๆ ไม่ปล่อย ถึงจุดหนึ่งธรรมชาติของจิตจะรู้แจ้งของเขาเอง

บุคคลใดเห็นรูปแล้ว
มีสติไม่กำหนัดในรูปทั้งหลาย
มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์นั้น

บุคคลนั้น
เมื่อเห็นรูปและเสวยเวทนาอยู่ (อย่างนี้)
ทุกข์สิ้นไปและไม่สั่งสมทุกข์
บัณฑิตกล่าวว่าใกล้นิพพาน

หยุดสร้างทุกข์กันเถิด

ชีวิตประจำวันของเราอยู่กับทุกข์ที่เราปรุงมันขึ้นมาเอง จึงทุกข์กันทุกวัน หยุดสร้างทุกข์กันเถิด ขอถามหน่อยทำไมฉันมองไม่เห็น ? เพราะมองไม่ละเอียด มันจึงไม่เห็น เราแบกทุกข์แบกร้อนกันแต่ไม่รู้จัก มันแบกยังไงหรือ ? ***ก็รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เขาอยู่ของเขาตามปกติ ถ้าจิตเราไม่ทะยานเข้าไปยึดอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ให้เป็นที่รักที่ชังแล้ว ความทุกข์ความร้อนมันหาเหตุปัจจัยมาเกิดไม่ได้หรอก*** คุณว่ามานี้ฉันพอเข้าใจแต่ทำไมจิตของฉันยังปรุงทุกข์อยู่อีกล่ะ ? นั่นรู้ตามสัญญา ไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง มันเลยกระเพื่อมขึ้นมา เราต้องให้จิตรู้ในญาณทัศนะ คือรู้ด้วยอำนาจของสติสัมปชัญญะให้จิตเห็นสภาวะตามความเป็นจริง เมื่อจิตเห็นจริงแล้ว ถึงเราจะขอร้องให้จิตปรุงรักปรุงชังอย่างไร จิตมันไม่เอาแล้ว ดังนั้นการปฏิบัติธรรมแค่รู้ตามความเป็นจริงเท่านั้นไม่ต้องไปช่วยมันคิดหรอก ถ้าจิตคิดอะไรขึ้นมา เราอย่าไปห้าม แล้วก็อย่าตามมันไป เฝ้าแต่รู้เฉย ๆ จิตจะเข้าถึงแก่นแท้ที่เป็นกลางซึ่งเป็นจิตไม่มีความนึกคิดปรุงแต่งดีชั่ว รักชัง อะไรทั้งนั้น เป็นจิตที่พ้นจากทุกข์ หากจะพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงก็จะต้องหยุดความอยากของตนอย่างเด็ดขาด

มุนีไม่อาศัยแล้วในอายตนะทั้งปวง
ย่อมไม่กระทำสัตว์หรือสังขารให้เป็นที่รัก
ทั้งไม่กระทำสัตว์หรือสังขารให้เป็นที่เกลียดชัง
เปรียบเหมือนหยาดน้ำย่อมไม่ติดอยู่บนใบบัว

ที่สุดแห่งทุกข์

อริยสาวกในศาสนานี้
ย่อมทำในใจอยู่เสมอว่า
เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

พระพุทธภาษิตข้างต้นนี้ท่านชี้ให้เราเห็นว่า ในคน ๆ หนึ่งนั้น ไม่มีอะไรที่ถือได้ว่าเป็นตัวตน นอกจากธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น แปลว่าเมื่อไม่มีอะไรเป็นปัจจัย มันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ดังนั้นอะไรเกิดขึ้นที่จิตเรา จะเป็นเรื่องดีเรื่องชั่ว เรื่องได้เรื่องเสีย เรื่องสุข เรื่องทุกข์ ให้เราทำในใจอย่างนี้ เมื่อเห็นรูปก็ว่ารูปไม่มี ได้ยินเสียงก็ว่าเสียงไม่มี ที่เป็นรูปนั้นเป็นสักว่าความรู้สึก ได้ยินเสียงเป็นสักว่าความรู้สึก แล้วหายไป เป็นของลม ๆ แล้ง ๆ ไม่มีอะไร *คำว่า "สักว่าความรู้สึก"จะเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ตามดูจิตจนรู้ทันอารมณ์ โดยไม่เกี่ยวข้องเป็นบวกเป็นลบกับมันได้เมื่อไร เมื่อนั้นแหละอาการสักว่าความรู้สึกก็เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าท่านให้ยืนอยู่ตรงนี้จนกว่าจะถึงโอกาสดับด้วยอริยมรรค*

ดูกรพาหิยะ ในกาลใด
เมื่อท่านเห็น จักเป็นสักว่าเห็น
เมื่อฟัง จักเป็นสักว่าฟัง
เมื่อทราบ จักเป็นสักว่าทราบ
เมื่อรู้แจ้ง จักเป็นสักว่ารู้แจ้ง
ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า
ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์

กิจของพระอริยเจ้า

อะไรเป็นกิจสูงสุดของพระอริยเจ้า ?

การประพฤติวิเวก
เป็นกิจสูงสุดของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

พระอริยเจ้าท่านประพฤติวิเวกอย่างไร ?

พึงปิดกั้นเสียซึ่งธรรมทั้งหลาย
ซึ่งเป็นไปอยู่ว่า *"เป็นเรา"* ด้วยปัญญา

อย่างไรชื่อว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญา ?

ท่านจงละกามทั้งหลายเสีย
เป็นผู้เว้นจากความสงสัย
เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา
ให้แจ่มแจ้งทั้งกลางวันและกลางคืนเถิด

รู้อารมณ์ปัจจุบัน

คำว่า ***ปัจจุบัน*** ไม่ได้หมายถึงวันนี้ นาทีนี้ หรือกระทั่งวินาทีนี้ แต่หมายถึงการระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าขณะนี้ ซึ่งมันจะเปลี่ยนไปเรื่อยไม่หยุดยั้ง มันไม่กินเวลาอะไรเลย เราทำได้แค่รู้ จะทำอะไรมากกว่ารู้ไม่ได้ ทันทีที่รู้มันก็ดับแล้ว อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องระลึกรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาอย่างนี้ ไม่ใช่ตามไปคิดในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ให้ระลึกรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นตามธรรมชาติทีละขณะ สุดแต่ว่าในขณะนั้นอารมณ์อันไหนจะรุนแรงเด่นชัดที่สุด ซึ่งจิตไปรับรู้ของมันเอง ดังพระบาลีว่า ***"เอหิปัสสิโก"*** (มาดูเถิด มันเรียกร้องจิตไปดู) ***เมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารใดแล้ว ก็มีสติรู้เท่าทันจิตของตนทันที*** เรายึดมั่นมันไหม ดูจิตประกอบอารมณ์ขณะนี้ ดูราคะขณะนี้ ดูโทสะขณะนี้ ดูมันเกิดขณะนี้ ดูมันดับขณะนี้ ความบริสุทธิ์อยู่ตรงนี้ ทำอยู่ตรงนี้แหละ เมื่อเจริญสติเป็นปกติเนือง ๆ จนจิตไม่ง่อนแง่นหลุดจาก "อนัตตาธรรม" ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเสมอ ๆ ดูทีหรือว่า มันจะไม่ได้ผลอะไรดีงามขึ้นมาให้ชมบ้างเทียวหรือ !

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึงก็เป็นอันยังไม่ถึง ***ก็บุคคลใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน ในธรรมนั้น ๆ ได้*** **บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนือง ๆ ให้ปรุโปร่งเถิด**

ป้องกันบ้าด้วยกฎอนิจจัง

ผู้เริ่มปฏิบัติสมาธิธรรม มักจะถูกเตือนว่า "ระวังนะ ทำกรรมฐานแล้วอาจเป็นบ้า" จะเป็นบ้าได้อย่างไร ทำกรรมฐานก็คือการเปลื้องสิ่งที่เป็นทุกข์ เปลื้องสิ่งที่เป็นอกุศลออกไป เปลื้องอย่างไร ? ***หลักปฏิบัติมีว่า ถ้าเกิดนิมิตเป็นรูปหรือเสียงอะไรขึ้นมา ท่านให้ย้อนเข้ามาอ่านจิตตนเอง*** ถ้ามันกลัวหรือสะดุ้งก็ให้รู้ว่าอาการดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะ ที่เกิดจากสัญญาอดีตที่เคยกลัวเอาเข้ามาปรุงแต่งจิต ***อาการอันน่ากลัวนั้นเป็นเพียงสภาพจิตอย่างหนึ่ง เราทำหน้าที่รู้ก็พอ*** มันไม่มีความหมายเป็นจิตวิญญาณที่ล่องลอยอย่างที่เข้าใจกัน เราเองไปหลงสร้างขึ้นมาเป็นตัวตน ***แท้จริงนิมิตทั้งหลายมันไม่มีค่ามากไปกว่ารูปที่เห็น หรือเสียงที่ได้ยินธรรมดาทั่วไป ถ้าเราไม่ตอบรับนิมิตนั้นเป็นตัวตน นิมิตก็หายไปเอง หรือจะเฝ้าดูอนิจจัง ทุกขังอนัตตา นิมิตก็หายเช่นกัน*** การปฏิบัติด้วยปัญญาอย่างนี้จิตจะไม่สะดุ้งหวั่นไหวกับสิ่งทั้งปวง แล้วมันจะเป็นบ้าได้หรือ !

**เมื่อภิกษุไม่พิจารณาโดยอนิจจลักษณะ เป็นต้น
ได้ยินเสียงที่น่ากลัวด้วยทิพยโสต
ได้เห็นสิ่งที่น่าสะดุ้งด้วยทิพยจักษุ
ความกลัวและความสะดุ้งย่อมเกิดขึ้น**

**อาการที่น่ากลัวดังกล่าวนี้ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่ภิกษุ
ผู้ทำการพิจารณาโดยอนิจจลักษณะ เป็นต้น**

อยากโง่กว่ากิเลสทำไม ?

คนรวยคนจน ก็เป็นทุกข์
คนดีคนชั่ว ก็เป็นทุกข์
คนเรียนมากคนเรียนน้อย ก็เป็นทุกข์
เป็นเจ้าฟ้าเป็นไพร่ฟ้า ก็เป็นทุกข์
เป็นพระเป็นฆราวาส ล้วนเป็นทุกข์ด้วยกัน

ผู้คนทั้งหลายเป็นทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ ***เหตุเพราะความโง่ของจิตที่เห็นอารมณ์ว่าเป็นของดิบของดี*** จึงเสียท่าถูกกิเลสรังควานอยู่เป็นนิจ มันหิ้วเราไป ลากเราไป ถูลู่ถูกังไปเรื่อย ดังนั้น ถ้าไม่อยากเสียท่ากิเลสอีก ต้องอบรมจิตให้ฉลาดกว่ามัน

มารย่อมรังควานไม่ได้

ซึ่งบุคคลผู้มีปกติเห็นอารมณ์ว่าไม่งามอยู่

สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย

เหมือนลมระรานภูเขาหินไม่ได้ ฉะนั้น

นิพพานในปัจจุบัน

ในโลกนี้
มีอะไร ๆ ที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว
จะไม่มีโทษแก่เราไม่มี

พระพุทธภาษิตนี้ ถ้าเราทำไว้ในใจเสมอ ๆ พอจิตมีความรู้สึกอย่างไร เช่นมีความพอใจหรือไม่พอใจ ***ก็เห็นสักว่าเป็นเช่นนั้นเอง อย่าเอาเชื้อเอาฟืนไปเติมให้มัน อารมณ์ที่พอใจไม่พอใจ มันจะหมดกำลังไปเอง*** จิตเมื่อมีปัญญามากขึ้น มันก็รู้จักเบื่อที่โง่เที่ยวแสวงหาทุกข์มาใส่ตัวเอง ที่สุดมันจะหยุดการปรุงแต่ง จิตที่หยุดการปรุงแต่งคือจิตที่พ้นจากสิ่งห่อหุ้มของกิเลส เป็นกลาง เป็นธรรมชาติรู้ ไม่มีอุปาทาน ***ผู้ไม่มีอุปาทานชื่อว่าปรินิพพานในปัจจุบัน***

รูป อันบุคคลพึงรู้แจ้งด้วยจักษุ
อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ น่ารัก
อาศัยความใคร่ ชวนให้กำหนัดมีอยู่
หากว่าภิกษุไม่เพลิดเพลินไม่สรรเสริญไม่หมกมุ่นในรูปนั้น
เมื่อภิกษุนั้นไม่เพลิดเพลินไม่สรรเสริญไม่หมกมุ่นรูปนั้นอยู่
วิญญาณอันอาศัยซึ่งตัณหานั้นย่อมไม่มี
อุปาทานอันอาศัยซึ่งตัณหานั้นย่อมไม่มี
ภิกษุผู้ไม่มีอุปาทานย่อมปรินิพพานในปัจจุบัน
(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

เครื่องเผากิเลส

อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางตาหรือทางหู เป็นต้น จะเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็ดี ไม่น่าปรารถนาก็ดี ให้เรามีสติรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง ***อะไรที่จิตสัมผัส อันนั้นเป็นของเกิดดับ นั่นเป็นตัวทุกข์ จิตที่รู้ชัดเห็นชัดดีแล้วอารมณ์ตรงนั้นกิเลสตัณหาเข้ามายุ่งได้ยาก เพราะจิตรู้ทุกข์ตามธรรมชาติของมันอยู่*** ผู้ปฏิบัติสอดส่องเห็นธรรมอยู่อย่างนี้กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้เลย หากมีกิเลสตัวใดที่แหลมหน้าแปลกปลอมเข้ามา ก็ถูกจิตผู้รู้เปิดโปงทันที จิตมีสติรู้เท่าทัน พอกิเลสโผล่ขึ้นมาก็เห็นมันทันทีกิเลสก็ดับไป มันดับลงตรงไหนก็รู้อยู่ตรงนั้นต่อไป มันเหมือนกะทะร้อนคอยเผากิเลสที่โผล่ขึ้นมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
บุรุษพึงให้หยาดน้ำสองหรือสามหยาด
ตกลงในกะทะอันร้อนจัดตลอดวัน
น้ำนั้นย่อมถึงความเหือดแห้งไปโดยเร็วพลันฉันใด
ถ้าเมื่อภิกษุนั้นประพฤติอยู่อย่างนี้
อกุศลธรรมอันลามกคือความดำริอันซ่านไป
เป็นที่ตั้งแห่งสังโยชน์ย่อมบังเกิดขึ้น
เพราะความหลงลืมแห่งสติบางครั้งบางคราว
การบังเกิดขึ้นแห่งสติช้า ที่นั่นแล ภิกษุย่อมละ
ย่อมบรรเทาอกุศลธรรมอันลามกนั้น ย่อมกระทำให้พินาศ
ย่อมให้ถึงความไม่มีได้เร็วพลัน ฉันนั้นเหมือนกัน

อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

พระพุทธองค์ทรงรู้ความจริงอะไรจึงได้ปฏิญาณว่าตรัสรู้ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ (ญาณเครื่องตรัสรู้เองโดยชอบ) ?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเรานั้นได้มีความคิดดังนี้ว่า
สุขโสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักษุ
นี้เป็นคุณแห่งจักษุ

จักษุเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์
มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา
นี้เป็นโทษแห่งจักษุ

การกำจัด การละฉันทราคะในจักษุ
นี้เป็นความสลัดออกแห่งจักษุ
(หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีนัยเดียวกัน)

เมื่อใดเราได้รู้ตามความเป็นจริง
ซึ่งคุณแห่งอายตนะภายใน ๖ เหล่านี้โดยความเป็นคุณ
ซึ่งโทษโดยความเป็นโทษ
และซึ่งความสลัดออกโดยเป็นความสลัดออกอย่างนี้
เมื่อนั้นเราจึงปฏิญาณว่า
ได้ตรัสรู้ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

เส้นทางพระอริยเจ้า

เส้นทางสัตว์โลกคือเส้นทางเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราทั้งหลายเดินกันอย่างจำเจซ้ำซาก เส้นทางนี้เกลื่อนกลาดไปด้วยเลือด ซากศพ กองกระดูก และเสียงร่ำไห้รำพันจากหัวใจที่แหลกสลายในยามพลัดพรากจากกัน บนทางสายนี้เสียงครวญครางร่ำไห้ดังระงมไม่เคยสร่างซาเลย เราทั้งหลายต่างพากันเดินย่ำวนอยู่เช่นนี้ ทุกข์แล้วทุกข์เล่าอยู่นั่นเอง หนทางอันประเสริฐที่พระอริยเจ้าท่านเดินกัน ทำไมเราไม่เดินตาม ***บอกหน่อยเถิดทางอยู่ไหนเล่า*** ? ทางสายนี้จะปรากฏ ต่อเมื่อเรากล้าสละละเส้นทางเดิม คือไม่ตกเป็นทาสนิสัยความเคยชินที่เคยประพฤติ สัมผัสอะไรชอบที่จะยึด ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งปวง ธรรมชาติอันน่าอัศจรรย์จะปรากฏตรงหน้าเรา ***ก็นิพพานความดับนั้นอยู่ที่พ้นจากความปรุงแต่งนี้เอง*** พระพุทธเจ้าท่านทรงคลำหาเส้นทางนี้นานถึง ๖ ปี พร้อมกับแผ้วถางทางจนราบเรียบ ส่วนพวกเราทั้งหลายแค่เดินตามเท่านั้น ถ้ายังเห็นว่าลำบากมาก มันก็โง่แสนโง่ที่ปล่อยให้โอกาสหลุดลอยไปอย่างน่าเสียดาย ไม่รู้ว่าเราต้องเอาเลือดและน้ำตาของเราไปแลกอีกสักเท่าไรจึงจะได้พบทิศทางสายนี้อีก

ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ทิศใดที่ตนไม่เคยไปโดยกาลนานนี้คือ
ความระงับสังขารทั้งปวง
ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา
ความคลายกำหนัด ความดับ นิพพาน

เพลิงกิเลส เพลิงทุกข์

เราเกิดมามีแต่ความเพลิดเพลินลุ่มหลง อยู่กับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ ถูกไฟกิเลสย่างสดทุกคืนวันแต่ไม่รู้สึกตัว พระพุทธเจ้าเป็นผู้เห็นเพลิงทุกข์ก่อนแล้วทรงปล่อยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ชาวพุทธเรามีจำนวนเป็นร้อยเป็นพันล้าน จะมีสักกี่คนที่รู้หยุดรู้พอ แล้วพากเพียรบำเพ็ญตนเปลื้องทุกข์ตามพระศาสดา ความเพลิดเพลินนี้มันเลิกง่ายเสียเมื่อไรเล่า ? **มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น** คนหลงทุกข์อยู่แท้ ๆ กลับเข้าใจเป็นสุข อย่างนี้มันก็เลิกยากน่ะซิ

ผู้ใดยังเพลิดเพลินจักษุ ผู้นั้นชื่อว่าย่อม
เพลิดเพลินทุกข์ ผู้ใดเพลิดเพลินทุกข์ เรา
กล่าวว่า ผู้นั้นยังไม่พ้นไปจากทุกข์

ผู้ใดยังเพลิดเพลินรูป ผู้นั้นชื่อว่า ย่อม
เพลิดเพลินทุกข์ ผู้ใดเพลิดเพลินทุกข์ เรา
กล่าวว่า ผู้นั้นยังไม่พ้นไปจากทุกข์

ส่วนผู้ใดไม่เพลิดเพลินจักษุ ผู้นั้นชื่อว่า
ไม่เพลิดเพลินทุกข์ ผู้ใดไม่เพลิดเพลินทุกข์
เรากล่าวว่า ผู้นั้นพ้นไปจากทุกข์

ส่วนผู้ใดไม่เพลิดเพลินรูป ผู้นั้นชื่อว่า
ไม่เพลิดเพลินทุกข์ ผู้ใดไม่เพลิดเพลินทุกข์
เรากล่าวว่า ผู้นั้นพ้นไปจากทุกข์

(อายตนะอีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

อุตริมนุสสธรรม

เมื่อถูกถามว่า
ท่านมีศีลหรือ ?
ถ้ามีศีล ก็พึงยืนยันว่า เราเป็นผู้มีศีล

เมื่อถูกถามว่า
ท่านเป็นผู้ได้ปฐมฌานหรือ ?
ท่านเป็นผู้ได้จตุตถฌานหรือ ?
ท่านเป็นพระโสดาบันหรือ ?
ท่านเป็นพระอรหันต์หรือ ? ดังนี้
พึงยืนยันเฉพาะแก่ภิกษุทั้งหลายที่เป็น
สภาคกันเท่านั้น ด้วยการปฏิบัติตาม
ที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นอันละเว้นความ
เป็นผู้ปรารถนาลามก และย่อมเป็นอัน
แสดงว่า พระศาสนาไม่เป็นโมฆะ

ผู้ใดอวดอุตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตน นี้ชื่อว่าเป็นมหาโจรปล้นชาวบ้านกิน พระอริยเจ้าผู้มีอุตริมนุสสธรรมในตน ท่านไม่มีความคิดว่าท่านบรรลุอะไรหรอก ส่วนผู้ใดสำคัญว่าเราเป็นพระอรหันต์จริง ๆ ผู้นั้นถูกกิเลสมันหลอกเสียแล้ว ***ถ้ายัง " มีเราอยู่ " เป็นพระอรหันต์ไม่ได้หรอก*** พระอรหันต์ไม่มีความเห็นผิดว่า " เรามีอยู่ " ท่านเห็นแต่ขันธ์ ๕ ที่ไม่มีตัวตนเท่านั้น แล้วท่านจะเป็นพระอรหันต์ในขันธ์ ๕ ที่ไม่มีตัวตนได้อย่างไร !

ท่าของนิพพาน

เรามักเข้าใจกันว่า นั่งสมาธิเท่านั้นคือการปฏิบัติกรรมฐาน ความคิดอย่างนี้ผิดมาก การทำความเพียรภาวนาจะทำอิริยาบทไหนก็ได้เพราะเราทำกันที่จิต อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานมันเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วรวมที่จิต ถ้าจิตมีสติสัมปชัญญะจิตจะสังเกตรู้ธรรมชาติต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในจิต ***สุขเกิดขึ้นก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ คิดดีคิดชั่วก็รู้ แล้วดูมันสักว่าธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เห็นแต่สภาวะเป็นของเกิดดับ***

สรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นเพียงปฏิกิริยาของธรรมชาติ เมื่อเห็นก็สักว่าเห็น ได้ยินก็สักว่าได้ยิน จิตคิดเรื่องราวอะไร ๆ ก็สักว่าความคิด ไม่มีอะไรเป็นตัวตน ***มีสติรู้สึกตัวเสมอว่าบัดนี้จิตใจเราอยู่ในลักษณะอย่างไร มีอารมณ์อันใดอยู่ จิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ จิตมันโกรธหรือมันรัก จิตอยู่ในอารมณ์ไหนก็เห็นความเกิดดับตรงนั้นเลย*** ผู้ปฏิบัติพึงจำแนกให้ออกระหว่างจิตผู้รู้กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า แล้วตามดูจิตดูอารมณ์สักว่าธรรมชาติไป โดยไม่เอาตัณหาไปก้าวก่ายมัน อริยสาวกท่านเอากรรมฐานอย่างนี้เป็นเครื่องสลัดกิเลสตัณหา ผู้ปรารถนานิพพานพึงเป็นผู้มีใจเห็นชัดว่า ***ไม่มีการงานอะไรที่ไหนอีกแล้วที่จะมีคุณค่าสูงสุด เสมอเหมือนการงานทำกรรมฐาน***

กรรมฐานเป็นท่า เป็นเส้นทาง
กรรมฐานจะไม่เป็นท่าของนิพพานไม่มี

นักปฏิบัติ คือ นักวิทยาศาสตร์

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร พึงปฏิบัติตนอย่างนักวิทยาศาสตร์ เป็นนักสำรวจวิเคราะห์วิจัยหาสมุฏฐาน ถ้าถามว่าจะให้ผู้ปฏิบัติสำรวจดูอะไร ก็ให้ดูจิตดูความคิดของตนเอง ***มีอะไรเกิดขึ้นที่จิต ท่านให้วิจยธรรมตรงนั้นแหละ เพื่อสำรวจดูทุกแง่ทุกมุมจนเห็นแจ่มแจ้งรู้ชัดว่าไม่ใช่ตัวตน สิ่งที่เห็นเป็นอาการของจิต*** ส่วนความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เป็นความคิดที่จิตสร้างขึ้นมาทีหลัง แล้วเกิดปฏิกิริยทางใจเป็นชอบเป็นชังขึ้นมา ส่งผลให้ปุถุชนผู้ไม่ได้อบรมมีจิตใจร้อนเร่าเศร้าหมองแบกดีแบกชั่วไปตามผัสสะ ส่วนผู้ปฏิบัติจะรู้ว่า สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป เมื่อดับแล้วจิตจะเป็นกลาง ก็รู้อยู่ที่เป็นกลางนั้นต่อไป แล้วจิตก็จะพบความลึกซึ้งของธรรมไปตามลำดับ กระทั่งเห็นจิตและอารมณ์เป็นสิ่งเดียวกัน เป็นธรรมชาติว่างเปล่าจากตัวตน อนิษฐารมณ์ก็รู้ชัด อิษฐารมณ์ก็รู้ชัด อะไรที่แปลกปลอมเข้ามาก็รู้ชัด จิตเข้าไปข้องแวะพัวพันก็สักว่าเป็นกิริยา ไม่มีตัวใครไปยึดใครให้เกิดความสะเทือนหวั่นไหว

จิตของผู้ใดเปรียบด้วยภูเขาหิน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

ไม่กำหนัดในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

ไม่โกรธเคืองในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการโกรธเคือง

จิตของผู้ใดอบรมแล้วอย่างนี้ ทุกข์จักถึงผู้นั้นแต่ที่ไหน

ไม่เห็นจิตไม่ถึงวิปัสสนา

นักปฏิบัติที่ไม่เห็นจิตตนเอง มันคิดอะไรอยู่ในจิตในใจก็ไม่รู้ แล้วจะไปสู้รบกับกิเลสได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติต้องเห็นจิตตนเองเสียก่อน จึงจะถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ ***การปฏิบัติวิปัสสนาคือการเห็นจิต ถ้ายังไม่เห็นจิตตนเองก็ชื่อว่ายังไม่ถึงวิปัสสนา*** เราจะมีวิธีเห็นจิตอย่างไร ? ท่านให้สังเกตอารมณ์ เช่น รู้สึกเป็นทุกข์ ก็สังเกตอยู่ที่ความทุกข์นั้น จิตอยู่ที่นั่น เพราะจิตมันอาศัยอารมณ์เป็นอยู่ เมื่อรู้อารมณ์แล้วจะเห็นชัดว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ***เราเพียงสังเกตดูปฏิกิริยาของจิต อย่าไปผูกพันอะไรกับมันก็จะเข้ามาเห็นจิตได้เอง*** มีอารมณ์อะไรผ่านมาก็ดูไปตามสภาพธรรม จะเห็นตัณหายึดอารมณ์แล้วทุกข์เกิดขึ้น ท่านให้ศึกษาตรงนี้แหละ ผลที่สุดจะแจ่มแจ้งถึงกลไกการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ไปตามลำดับ ***การปฏิบัติคือการแยกจิตออกจากทุกข์ ไม่หลงเอาทุกข์มาเป็นเรา*** เมื่อจำแนกทุกข์ออกจากจิตได้แล้ว คราวนี้ไม่ว่าจิตจะไปกระทบอารมณ์ที่เป็นสุขเป็นทุกข์ มันสักแต่ว่าเกิดความรู้สึกแล้วหายไป ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา เมื่อจิตรู้เท่าทันกายกับใจอยู่อย่างนี้ก็จะเขยิบเข้าใกล้คุณวิเศษเอง คือนิพพานที่ไม่มีการไปไม่มีการมาในที่สุด

ภิกษุมีกายตั้งมั่นแล้ว มีใจตั้งมั่นแล้ว ควบคุมสตินี้ไว้อยู่ ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี เธอพึงได้คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลาย ครั้นได้คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายแล้ว พึงถึงสถานที่ไม่เห็นแห่งมัจจุราช

ภาวะแห่งนิพพาน

อายตนะนั้นมีอยู่ (แต่สิ่ง) เหล่านี้ไม่มีในอายตนะนั้น ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานา-สัญญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์

เราไม่ได้กล่าวถึงอายตนะนั้นว่าเป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุบัติ อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยไม่ได้ ไม่ได้เป็นไป หาอารมณ์ไม่ได้ นั่นแลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ท่านรู้ความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลายแล้วจะเป็นผู้รู้นิพพานนั้น อันปัจจัยอะไร ๆ ปรุงแต่งไม่ได้

นิพพานนั้น เป็นความว่างอย่างยิ่ง
นิพพานนั้น เป็นธรรมชาติที่ละเอียดลึกซึ้งเห็นได้ยาก
นิพพานนั้น เป็นธรรมชาติที่ไม่มีสิ่งใดทำลายได้
นิพพานนั้น เป็นธรรมชาติสุขสงบเกษมศานต์
นิพพานนั้น เป็นธรรมชาติที่ปราศจากกิเลสทั้งปวง
นิพพานนั้น เป็นธรรมชาติที่สงบระงับจากทุกข์ทั้งสิ้น
นิพพานนั้น เป็นธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์
นิพพานนั้น แสดงไม่ได้ เพราะไม่มีการแสดง

ฉันอ่านแล้วไม่เข้าใจ พระพุทธเจ้าเป็นสัพพัญญูเชี่ยวชาญสารพัด ทำไมท่านไม่แสดงนิพพานให้ชัดแจ้งกว่านี้ ? ก็มรรคผลนิพพานเป็นสิ่ง***ปัจจัตตัง*** รู้เห็นได้จำเพาะตน เหมือนรสชาติมังคุดจะหายสงสัยต้องชิมเอง ***รสชาติจึงจะปรากฏขึ้นมา*** ไม่เช่นนั้นใครอธิบายรสชาติมังคุดอย่างไร ไม่มีทางจะหายสงสัยได้หรอก

ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น (๑)

ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น คืออะไร ?

ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น คือเห็นจักษุโดยประการอื่น(ไม่คงที่) เห็นรูป.. เห็นจักษุวิญญาณ.. เห็นจักษุสัมผัส.. เห็นสุขเวทนา ทุกขเวทนาหรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัยโดยประการอื่น

เห็นหู.. เห็นเสียง.. โดยประการอื่น
เห็นจมูก.. เห็นกลิ่น.. โดยประการอื่น
เห็นลิ้น.. เห็นรส.. โดยประการอื่น
เห็นกาย..เห็นโผฏฐัพพะ โดยประการอื่น

เห็นใจโดยประการอื่น เห็นธรรมารมณ์.. เห็นมโนวิญญาณ.. เห็นมโนสัมผัส.. เห็นสุขเวทนา ทุกขเวทนาหรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดขึ้น เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยโดยประการอื่น

ดูก่อนภิกษุ
เมื่อภิกษุรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้
จึงละอวิชชาได้ วิชชาจึงเกิดขึ้น

ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น (๒)

สมัยหนึ่ง ท้าวสักกะจอมเทพเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วกราบทูลถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กล่าวโดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงไร ภิกษุชื่อว่าน้อมไปแล้วในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ?

ดูก่อนจอมเทพ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับว่าธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถ้าข้อนี้ภิกษุได้สดับแล้ว ภิกษุนั้นย่อมทราบชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง ครั้นทราบชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว เธอได้เสวยเวทนาอย่างไรอย่างหนึ่ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ดี

เธอย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
พิจารณาเห็นความหน่าย
พิจารณาเห็นความดับ
พิจารณาเห็นความสละคืนในเวทนาทั้งหลายนั้น
เมื่อพิจารณาเห็นดังนั้น
ย่อมไม่ยึดมั่นสิ่งอะไร ๆ ในโลก
เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้งหวาดหวั่น
เมื่อไม่สะดุ้งหวาดหวั่น
ย่อมดับสงบกิเลสได้เฉพาะตัว
ดูก่อนจอมเทพ กล่าวโดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเท่านี้แล

มุมหลังคากันฝนรั่ว

ครูบาอาจารย์ผู้มีคุณธรรมสูง ท่านมาจากการประพฤติปฏิบัติทั้งสิ้น ไม่ใช่เพราะสร้างโบสถ์งาม สร้างศาลาใหญ่ ไม่ใช่ทั้งนั้น แล้วจะเจริญตามครรลองท่านอย่างไร ? มีสติรู้ทันอารมณ์ รู้ทันอารมณ์รู้อย่างไร ? ***รู้ตรงตามสภาวะที่ปรากฏเฉพาะหน้า คือจิตมีความรู้สึกอย่างไรเราก็รู้ไปตามนั้น*** และไม่ต้องไปติดป้ายบรรยายเรื่องไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนให้มันหรอก ตัวมันเองแสดงภาวะเกิดดับให้ดูอยู่แล้ว ***มันผุดจากความไม่มีอะไร แล้วหายไปในความไม่มีอะไร ให้ตามรู้สิ่งสัมผัสเนือง ๆ อย่างนี้เรื่อยไปด้วยวิริยะความเพียร ถึงจุดหนึ่งจะชัดขึ้นเองว่านี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติเกิดดับเท่านั้นเอง*** เมื่อรู้แจ้งตามปรมัตถ์ ก็เข้าถึงสัมมาทิฏฐิ ผู้มีสัมมาทิฏฐิบริบูรณ์แล้ว กิเลสหยาบ ๆ ที่พาไปสู่อบายก็รั่วเข้าจิตไม่ได้ สิ่งที่ต้องกระทำต่อไปยังคงรู้ความเกิดดับของอารมณ์สัมผัสนั่นเองเพื่อพัฒนาจิตให้ยิ่งขึ้นไป เพราะทุกข์ทั้งหลายโทษทั้งหลายมันเกิดที่จิตนี้

ฝนย่อมรั่วรดเรือนที่มุงไม่ดีได้ ฉันใด
ราคะก็ย่อมรั่วเข้าจิตที่มิได้อบรมได้ ฉันนั้น

ภิกษุพึงรักษาอินทรีย์ในรูปเสียงกลิ่นรสและสัมผัสทั้งหลาย
เพราะทวารทั้งหลายที่เปิดไว้ไม่รักษานั้น
ย่อมทำร้ายเอาเหมือนโจรทำลายบ้าน ฉะนั้น

ประพฤติพรหมจรรย์อย่างไร ?

ครั้งหนึ่ง ปริพพาชกผู้ถือลัทธิอื่นได้สอบถามข้อปฏิบัติกับภิกษุหมู่หนึ่งว่าท่านทั้งหลายประพฤติพรหมจรรย์ในพระสมณโคดมประพฤติอย่างไร ? ภิกษุนั้นตอบว่า เราประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้าเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ ต่อมาภิกษุเหล่านั้นได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า กราบทูลเนื้อความตามที่ตนสนทนาธรรมกับพวกปริพพาชก ครั้นแล้วพระองค์ได้ตรัสว่า “ *เธอทั้งหลายกล่าวดีแล้ว* ” และทรงแสดงธรรมยิ่งขึ้นแก่ภิกษุเหล่านั้นว่า “ *หากเธอทั้งหลายถูกถามว่า ทุกข์เพื่อกำหนดรู้นั้นเป็นอย่างไรเล่า เธอทั้งหลายพึงพยากรณ์แก่พวกอัญญเดียรถีย์ปริพพาชกอย่างนี้ว่า* ”

จักษุแลเป็นทุกข์
เราอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า
เพื่อกำหนดรู้จักษุเป็นทุกข์นั้น

รูปแลเป็นทุกข์
จักษุวิญญาณเป็นทุกข์ จักษุสัมผัสเป็นทุกข์
สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา
ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นทุกข์
เราอยู่ประพฤติพรหมจรรย์
ในพระผู้มีพระภาคเจ้าเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ข้อนั้น
(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ ก็มีนัยเดียวกัน)

ภัยจากมาตุคาม (๑)

พระวังคีสะเถระ เมื่อครั้งพึ่งบวชใหม่ตามพระอานนท์เถระไปเที่ยวบิณฑบาต ท่านได้เห็นสตรีคนหนึ่ง แล้วจิตของท่านเกิดกามราคะ จึงเรียนพระอานนท์เถระว่า

" ข้าแต่ท่านผู้โคตมโคตร ข้าพเจ้าถูกกามราคะเผาเอา จิตของข้าพเจ้ารุ่มร้อน สาธุ ขอพระคุณเจ้าได้กรุณาบอกอุบายดับร้อนด้วยเถิด ? "

จิตของท่านรุ่มร้อนเพราะแส่สำคัญผิดไป

ท่านจงเว้นสุภนิมิตอันเป็นทางเกิดราคะเสีย

จงอบรมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ด้วยอสุภสัญญา

จงเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นอื่น

โดยความเป็นทุกข์

และโดยความเป็นสภาพมิใช่ตน

ยังราคะใหญ่ให้ดับเสียจงได้ อย่าได้ร้อนอีกต่อไปเลย

ภัยจากมาตุคาม (๒)

พระอานนท์ทูลถามพระศาสดาถึงข้อปฏิบัติ
ที่สมควรในการเกี่ยวข้องกับสตรี ความมีดังนี้

อา. *พวกข้าพระองค์จะปฏิบัติในมาตุคามอย่างไร ?*
พ. *ไม่ดู อานนท์*
อา. *เมื่อมีการดู จะพึงปฏิบัติอย่างไร ?*
พ. *ไม่พูดด้วย อานนท์*
อา. *เมื่อมีการพูด จะพึงปฏิบัติอย่างไร ?*
พ. *พึงตั้งสติไว้ อานนท์*

พระพุทธพจน์ที่ว่า " พึงตั้งสติไว้ " จะให้ตั้งสติอย่างไร ?

ภิกษุทั้งหลาย

จงตั้งจิตคิดว่ามารดา ในสตรีปูนมารดา

จงตั้งจิตคิดว่าพี่สาว ในสตรีปูนพี่สาว

จงตั้งจิตคิดว่าลูกสาว ในสตรีปูนลูกสาว

มิใช่กิจของสงฆ์

ข้อประพฤติปฏิบัติอันใดบ้างที่มิใช่กิจของสงฆ์ ?

ไม่พึงประกอบอาถรรพ์ ตำราทำนายฝัน
ไม่พึงประกอบการเยียวยารักษา
ไม่พึงคลุกคลีในชาวบ้าน

ไม่พึงเจรจากะชนเพราะความใคร่ลาภ
ไม่พึงกล่าวถ้อยคำเถียงกัน
ไม่พึงดำรงอยู่ในความดูหมิ่นผู้อื่น
ไม่พึงกระทำความเสน่หาในรูป

ไม่พึงขวนขวายในการซื้อการขาย
ไม่พึงเพลิดเพลินถึงอารมณ์ที่ล่วงมาแล้ว
ไม่พึงเศร้าโศกถึงอารมณ์ที่กำลังละไปแล้ว
ไม่พึงกระทำความพอใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

กิจของสงฆ์โดยแท้

ข้อประพฤติปฏิบัติอันใดที่เป็นกิจของสงฆ์โดยแท้ ?

มุนี..
พึงเป็นผู้มีสัจจะ
พึงเป็นผู้มีสติรับคำตักเตือน
พึงอยู่ในที่นั่งที่นอนอันเงียบเสียง ไม่พึงนอนมาก

พึงมีความเพียร
พึงละเสียให้เด็ดขาดซึ่งความเกียจคร้าน
พึงเป็นผู้ขวนขวายในฌาน ไม่พึงโลเลด้วยการเที่ยว

พึงเบื่อหน่ายกามทั้งหลายโดยประการทั้งปวง
พึงกำหนดรู้การถือตัว
พึงแผ่เมตตาไปยังหมู่สัตว์ทั้งที่สะดุ้งและมั่นคง

พึงเป็นผู้มีจักษุทอดลง
พึงครอบงำความรักและความไม่รักเสียโดยแท้
พึงตัดเสียซึ่งธรรมเป็นที่อยู่แห่งวิตกและความคะนอง

จรณะ ๑๕

จรณะ ๑๕ คือหลักปฏิบัติเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์นั่นเอง ผู้มีจรณะ ๑๕ บริบูรณ์แล้ว มรรค ผล นิพพานจะมีขึ้นเอง เปรียบเหมือนแม่ไก่กกไข่จนอบอุ่นสมควรพอแล้ว ลูกไก่ย่อมเจาะเปลือกไข่ออกมาได้เอง ข้อนั้นฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้น อริยสาวกผู้บริบูรณ์ด้วยจรณะ ๑๕ ก็ย่อมทำลายเปลือกไข่คืออวิชชาได้

๑.	**สีลสัมปทา**	สำรวมกาย วาจา เรียบร้อย
๒.	**อินทรียสังวร**	สำรวมอินทรีย์ ๖
๓.	**โภชนมัตตัญญุตา**	รู้จักประมาณในการกินอาหาร
๔.	**ชาคริยานุโยค**	ประกอบความเพียรไม่เห็นแก่นอน
๕.	**สัทธา**	ความเชื่อในการตรัสรู้ของตถาคต
๖.	**หิริ**	ความละอายต่อบาป
๗.	**โอตตัปปะ**	ความเกรงกลัวต่อบาป
๘.	**พาหุสัจจะ**	ความเป็นผู้ได้สดับมาก
๙.	**วิริยะ**	ความเพียรละอกุศล เจริญกุศล
๑๐.	**สติ**	ความระลึกอยู่ในอารมณ์เฉพาะหน้า
๑๑.	**ปัญญา**	เห็นความเกิดขึ้นดับไปแห่งสังขาร
๑๒. - ๑๕.		รูปฌานมี ๔ ชั้น (ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔)

บุคคลผู้มีจรณะสมบูรณ์
จึงรู้จึงเห็นตามความเป็นจริง
ย่อมกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ก่อนจะพูดอะไร

คนที่หลงความคิดตนเอง อยู่ที่ไหนก็มักวิพากษ์วิจารณ์ตำหนิเขาไปทั่วด้วยเรื่องความดีความชั่วของคนอื่น เพื่อจะอวดภูมิปัญญา ***การไปพิจารณาตัดสินผู้อื่น มีแต่จะเพิ่มความหยิ่งทะนงตน*** ผู้มีสัมมาวาจาท่านจะไม่ติเตียน ไม่เบียดเบียน ไม่ดูหมิ่น หรือจ้องจับผิดผู้ใด ทั้งไม่ติดความดีผู้อื่นและไม่ติดความดีในตัวเอง ก่อนจะพูดอะไรก็ควรพิจารณาดูว่า มันทำความเดือดร้อนใส่ตัวเองและใส่ผู้อื่นอยู่หรือไม่ ธรรมดาคนเราไม่มีการรั้งรอดีชั่วยึดถือเอาหมดจึงถูกกิเลสพาพูดไปเรื่อย ประตูนรกจึงได้เปิดกว้างรอพวกเราอยู่เสมอ ถ้าผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องกล่าวสั่งสอนหรือตำหนิใคร ก็ควรว่ากล่าวให้ถูกต้องและไม่ทำลายผู้อื่น ***ผู้ปฏิบัติที่มีวาจาด่างพร้อย จิตจะพัฒนาไปไม่ได้เลย ถึงปฏิบัตินานเพียงใดก็ยากที่จะเห็นธรรม*** แล้วจะมีหลักเกณฑ์การพูดอย่างไรจึงจะเป็นการพูดถูกต้องและไม่ทำลายผู้อื่น ?

ภิกษุตั้งธรรม ๕ ประการไว้ในตน

เราจะกล่าวตามกาล
เราจะกล่าวด้วยคำเป็นจริง
เราจะกล่าวด้วยถ้อยคำอ่อนหวาน
เราจะกล่าวด้วยคำอันประกอบด้วยประโยชน์
เราจะกล่าวด้วยเมตตาจิต

สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ของตน

ครั้งหนึ่ง มีพุทธดำรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า "หากว่ามีผู้คนมาขนเอาหญ้า ไม้ กิ่งไม้และใบไม้ที่มีอยู่ในเชตวันไป พวกเธอจะเกิดความรู้สึกอย่างนี้หรือไม่ว่าของของเธอถูกขโมยไปแล้ว" ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า "ไม่เป็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า เพราะหญ้า ไม้ กิ่งไม้และใบไม้นั้น ไม่ใช่ของตน"

ข้อนั้นฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้นแหละ จักษุไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละจักษุนั้นเสีย จักษุนั้นเธอทั้งหลายละเสียแล้ว จักมีเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข

รูปไม่ใช่ของเธอ จงละรูปนั้นเสีย...... จักษุวิญญาณไม่ใช่ของเธอ จงละจักษุวิญญาณเสีย.. จักษุสัมผัสไม่ใช่ของเธอ จงละจักษุสัมผัสเสีย... สุขเวทนา ทุกขเวทนาหรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่ใช่ของเธอ จงละสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนานั้นเสีย สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนานั้น เธอทั้งหลายละเสียแล้ว จักมีเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข

(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ ก็มีนัยเดียวกัน)

ผู้มีตนอบรมแล้ว

ผู้ประสงค์อบรมตน ต้องศึกษาในสิ่งที่เรามีอยู่ ตาของเราเที่ยงหรือไม่เที่ยง รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง เราใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปเรียนรู้สิ่งสัมผัสที่เกิดขึ้น ผลที่สุดจะพบความจริงว่า

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ดับไม่มี

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่เปลี่ยนแปลงไม่มี

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้น ชื่อว่าเป็นของเราไม่มี

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่เป็นมายาหลอกลวงไม่มี

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากทุกข์ก็ไม่มี

เมื่อศึกษาแจ้งชัดในตาในรูปดีแล้ว อย่างอื่นก็อันเดียวกัน เราอบรม " ***ตาใน*** " ของเราอยู่อย่างนี้ มันจะรู้แจ้งโลก ***รู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นแค่สมมุติบัญญัติ มันไม่มีอะไร มีแต่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่มากระทบแล้วดับไปเป็นคราว ๆ เท่านั้น ชีวิตอยู่เพียงขณะจิตเดียวเท่านี้เอง*** เราต้องกำหนดรู้ทุกข์ในสิ่งสัมผัสเพื่อถอนตัวออกมาไม่ติดโลก ไม่ติดโลกก็ไม่ต้องกลับมาเกิดตายจมอยู่ในกองทุกข์นี้อีก โลกคืออารมณ์ที่เข้าไปสู่จิต มันเป็นเหยื่อล่อความรู้สึกเอร็ดอร่อยที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า " ***อัสสาทะ*** " หรือเหยื่อล่อของโลก ผู้ใดปฏิบัติถึงจุดที่จิตไม่เกาะเกี่ยวกับเหยื่อล่อของโลกได้ ผู้นั้นชื่อว่า "ผู้มีตนอบรมแล้ว"

บูชาท่านผู้มีตนอบรมแล้วคนหนึ่ง แม้เพียงครู่หนึ่ง ประเสริฐกว่าการบูชาด้วยทรัพย์พันหนึ่ง ตลอดร้อยปีเสมอทุก ๆ เดือน การบูชาตั้งร้อยปีจะประเสริฐอะไร

ไม่หลาบจำสักที

เพราะโมหะของปวงสรรพสัตว์แท้ ๆ สัตว์ทั้งหลายจึงหว่านเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการเกิดตายอยู่ร่ำไป สัตว์ทั้งหลายถึงต้องเกิดมาให้เป็นทุกข์ แก่ให้เป็นทุกข์ ตายให้เป็นทุกข์ เป็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่าไม่หลาบจำสักที ตื่นเถิด มีสติคิดเมตตาตนเองเสียบ้าง ชีวิตเป็นอยู่ขณะนี้เป็นโอกาสเดียวที่เราจะหลีกเลี่ยงโศกนาฏกรรมกับความทุกข์กายทุกข์ใจอันแสนสาหัส ที่เราผูกติดก้อนทุกข์นี้มาตลอดกาลอันยาวนานนับชาติไม่ถ้วน เกิดแก่เจ็บตายอยู่ร่ำไป นี้เป็นวงจรชีวิตที่ย่ำแย่ของเรา ชีวิตของเราหมดไปทุกขณะลมหายจะหยุดลงเมื่อไรไม่รู้ ถ้าไม่รีบเสียสละปฏิบัติธรรมในขณะที่มรรคยังบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ เราต้องรอไปอีกนานนับกัปกัลป์พุทธันดร กว่าจะพบธรรมอันเดียวกันนี้อีก ดังนั้นเมื่อเกิดมาพบพุทธศาสนาแล้ว จงเร่งปฏิบัติธรรมให้มันหมดเวรสิ้นกรรมกันเถิด

ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงซึ่งความดับแห่งกรรมนั้น
คือมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อันประเสริฐนี้เอง
ได้แก่

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
นี้คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความสิ้นไปแห่งกรรม

คนหลงทาง คือ คนหลงอารมณ์

เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คนที่ไม่รู้ว่านั่นเป็นอารมณ์ มันจะสำคัญธรรมชาติอันนี้เป็นตัวเราหรือเนื่องกับเรา เมื่อสำคัญผิดก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสเครื่องร้อยรัด เห็นสิ่งที่น่ารักก็ไปตื่นเต้นในเรื่องรัก เห็นสิ่งที่น่าชังก็ไปขยะแขยงสะอิดสะเอียน ต้นเหตุเพราะเดินไม่ถูก"ทางสายกลาง" เดินถูกทางสายกลางเป็นอย่างไร ? หลวงพ่อชาท่านว่า "ให้สังเกตดูลิงมันอยู่นิ่งไม่ได้ หลุกหลิกอยู่ไม่สุขจับโน่นจับนี่สารพัดอย่าง ธรรมชาติของลิงมันเป็นอย่างนั้น เราจะไปรำคาญมันไม่ได้ ธรรมชาติของอารมณ์ก็เช่นกัน อารมณ์ที่ชอบก็มี อารมณ์ที่ไม่ชอบก็มี เราต้องวางใจเป็นกลาง อย่าไปหมายมั่นมัน" ***ฉะนั้นอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าเป็นฝ่ายสุขฝ่ายทุกข์ เราก็ไม่วิ่งตามมันด้วยความอยาก มีสติรู้ตัวไว้ ให้ใจเป็นกลาง พอใจเห็นแต่ความเกิดดับในปัจจุบันท่าเดียว*** เส้นทางนี้แหละจะนำเราไปสู่มรรคผลที่แท้จริง

บุคคลเมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ราคานุสัยตามนอน
ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้ปฏิฆานุสัยตามนอน
อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้น ก็ปล่อยให้อวิชชานุสัยตามนอน
การทำที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้มิใช่ฐานะที่จะมีได้ เป็นได้

ถ้าบุคคลเมื่อเวทนาทั้ง ๓ เกิดขึ้น
ก็ไม่ปล่อยให้อนุสัยทั้ง ๓ ตามนอน
การทำที่สุดแห่งทุกข์ในชาตินี้มีฐานะที่มีได้ เป็นได้

มนต์ขัดเกลากิเลส

การเจริญกรรมฐาน จุดประสงค์เพื่อให้จิตมันรู้มันเห็น จะได้ขัดเกลากิเลสออกจากจิต เราก็หมั่นเอามนต์บทนี้สาธกให้จิตเห็น

ชนเหล่าอื่นเป็นผู้เบียดเบียนกัน เราจักไม่เบียดเบียน
ชนเหล่าอื่นเป็นผู้ฆ่าสัตว์ เราจักไม่ฆ่าสัตว์
ชนเหล่าอื่นกล่าวเท็จ เราจักไม่กล่าวเท็จ
ชนเหล่าอื่นมีจิตพยาบาท เราจักไม่มีจิตพยาบาท
ชนเหล่าอื่นมีความเห็นผิด เราจักมีความเห็นถูก
ชนเหล่าอื่นมีอาชีพผิด เราจักมีอาชีพถูก
ชนเหล่าอื่นเป็นผู้ฟุ้งซ่าน เราจักเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน
ชนเหล่าอื่นมีความโกรธ เราจักไม่มีความโกรธ
ชนเหล่าอื่นผูกโกรธไว้ เราจักไม่ผูกโกรธ
ชนเหล่าอื่นลบหลู่คุณท่าน เราจักไม่ลบหลู่คุณท่าน
ชนเหล่าอื่นมีความริษยา เราจักไม่มีความริษยา
ชนเหล่าอื่นมีความตระหนี่ เราจักไม่มีความตระหนี่
ชนเหล่าอื่นโอ้อวด เราจักไม่โอ้อวด
ชนเหล่าอื่นดูหมิ่นท่าน เราจักไม่ดูหมิ่นท่าน
ชนเหล่าอื่นเป็นผู้ว่ายาก เราจักเป็นผู้ว่าง่าย
ชนเหล่าอื่นไม่มีหิริ เราจักมีหิริ
ชนเหล่าอื่นไม่มีโอตตัปปะ เราจักมีโอตตัปปะ
ชนเหล่ามีความมัวเมา เราจักไม่มีความมัวเมา
ชนเหล่าอื่นเป็นผู้เกียจคร้าน เราจักปรารภความเพียร

สงบจิต กับ สงบกิเลส

เรื่องสงบจิตกับสงบกิเลส หลวงพ่อชาท่านบอกเล่าด้วยภาษาง่าย ๆ ว่า " สงบจิตคือสงบด้วยสมถะ ความสงบอันนี้มันไม่แน่นอน เหมือนใบต้นไม้ เมื่อไม่มีลมมาพัดมันก็สงบนิ่ง ถ้ามีลมพัดมาก็กวัดแกว่งไปตามลม สงบจิตอันนี้ก็เช่นกัน เมื่อมีอารมณ์แทรกเข้ามามันก็ฟุ้งไปตามอารมณ์นั้น เพราะขาดปัญญาจึงหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ***สงบจิตมันจึงไม่เด็ดขาด มันสงบอยู่ได้เพราะอาศัยอารมณ์ที่มันยังไม่เปลี่ยนแปลง***

สงบกิเลสคือสงบด้วยปัญญา ปัญญาจะเกิดขึ้นต้องอาศัยอารมณ์เหมือนกัน แต่ต่างจากสมถะ สมถะนั้นแค่กำหนดพุทโธหรือลมหายใจเข้าออกแค่นี้มันก็สงบ แต่สงบกิเลสไม่ใช่อย่างนั้นต้องให้อาหารเสริมกับมัน เราต้องชี้มันบอกมันว่า อารมณ์อันนี้มันไม่เที่ยง เราจะชอบใจหรือไม่ชอบใจก็บอกว่าอันนี้มันไม่เที่ยงบอกแค่นี้แหละ ปัญญาจะค่อย ๆ เกิดขึ้นมาเอง ทำไมมันจึงเกิด ? ***เพราะมันมองเห็นความไม่เที่ยงตามที่เราพิจารณา*** เมื่อเราฝึกอบรมสงบจิตสงบกิเลสเป็นกรรมฐานอยู่อย่างนี้ สติมันจะทำงานหมุนเป็นเกลียว ปัญญาก็จะเห็นชัดในสัจธรรม เมื่อรู้แล้วมันก็ปล่อยวางในตัวของมันเอง "

สติ

เป็นดุจทำนบเครื่องปิดกระแสเหล่านั้น

กระแสเหล่านั้น

อันผู้ปฏิบัติจะละเสียได้ด้วยปัญญา

ความสุข ชนิดพิเศษ

" ขอให้ท่านทั้งหลายจงสำรวจดูความสุข ตรงไหนที่ตนเห็นว่ามันสุขที่สุดในชีวิต ครั้นสำรวจดูแล้วมันก็แค่นั้นแหละ แค่ที่เราเคยรู้เคยพบมาแล้วนั่นเอง ทำไมจึงไม่มากกว่านั้น มากกว่านั้นไม่มี โลกมีอยู่แค่นั้นเอง แล้วก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่แค่นั้น เกิดแก่เจ็บตายอยู่ร่ำไป มันจึงน่าจะมีความสุขชนิดพิเศษกว่า ประเสริฐกว่าปลอดภัยกว่านั้น พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านจึงสละสุขส่วนน้อยนั้นเสีย เพื่อแสวงหาความสุขอันเกิดจากความสงบกาย สงบจิตสงบกิเลส เป็นความสุขที่ปลอดภัยหาสิ่งใดเปรียบมิได้ "

(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

บุคคลผู้มีปัญญาเครื่องทรงไว้
เมื่อเล็งเห็นซึ่งสุขอันไพบูลย์
พึงละเสียซึ่งสุขมีประมาณน้อย

ความเป็นผู้มีราคะไปปราศแล้ว
เป็นสุขในโลก

การนำเสียซึ่งอัสมิมานะได้
นี่แลเป็นสุขอย่างยิ่ง

ยุคมืด และ ยุคสว่าง

ก่อนที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะบังเกิดขึ้นในโลก
สัตว์ทั้งปวงล้วนตกอยู่ในความมืดบอดเพราะความสำคัญผิด

สัตว์ (ทั้งปวง)

สำคัญว่าเที่ยง ในสิ่งไม่เที่ยง
สำคัญว่าสุข ในสิ่งที่เป็นทุกข์
สำคัญว่าเป็นตน ในสิ่งที่ไม่ใช่ตน
สำคัญว่างาม ในสิ่งที่ไม่งาม

ถูกความสำคัญผิดชักนำไปแล้ว
ถูกเครื่องผูกของมารผูกไว้แล้ว
ย่อมเวียนเกิดเวียนตายไป

แต่เมื่อใดพระพุทธเจ้าทั้งหลายบังเกิดขึ้นแล้ว โลกก็สว่างไสวดุจดวงอาทิตย์ทีเดียว พระผู้เป็นนาถะแห่งโลกท่านทรงช่วยดึงสัตว์โลกผู้มืดบอดให้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

เมื่อนั้นสัตว์ผู้มีปัญญาได้ฟังธรรมแล้วจึงกลับได้คิด
เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่ใช่ตนและไม่งามตามความเป็นจริง
เพราะมาถือเอาทางความเห็นชอบ ก็ล่วงทุกข์ทั้งปวงได้

แหล่งที่เกิดของตัณหา

ตัณหาเกิดที่ใจ วันหนึ่งเกิดหลายหน เกิดทุกทีเป็นฟืนเป็นไฟเผาเราทุกที ถ้าถามว่าจะจัดการกับมันอย่างไร ตอบว่า สงครามมันเกิดขึ้นที่ไหน สงครามจะยุติก็อยู่ที่นั่น ตัณหานี้ก็เช่นกัน จะสำรอกตัณหาต้องรู้ว่าที่เกิดของตัณหาอยู่ที่ไหน ?

ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นั่น อะไรเล่าเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

- **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ**
- **รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์**
- **จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ฯลฯ**
- **จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ฯลฯ**
- **จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฯลฯ**
- **รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา ฯลฯ**
- **รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา ฯลฯ**
- **รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา ฯลฯ**
- **รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก ฯลฯ**
- **รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร ฯลฯ**

(เหล่านี้) เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดที่นี่ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่นี่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจจ์

อสรพิษร้าย

กายนี้ เปรียบด้วยหม้อ (ต้องแตกไป) เปรียบด้วยฟองน้ำ

กายนี้ มีพยับแดดเป็นธรรม

กายนี้ อันบุคคลทิ้งแล้ว มีวิญญาณปราศแล้ว ไม่นานหนอ จักนอนทับแผ่นดินประดุจท่อนไม้ ไม่มีประโยชน์

จิตนี้ อันไปในที่ไกล ดวงเดียวเที่ยวไป หาสรีระมิได้ มีถ้ำเป็นที่อาศัย (มีกายเป็นที่อาศัย)

จิตนี้ ข่มได้ยาก ไปเร็ว มีปกติตกไปตามความใคร่

จิตนี้ เปรียบเหมือนนคร พึงรบมารด้วยอาวุธคือปัญญา

จิตนี้ อันพระโยคาวจรยกขึ้นจากอาลัย คือเบญจกามคุณเพียงดังน้ำ ซัดไปวิปัสสนากรรมฐานเพียงดังบก ดุจปลาอันชาวประมงยกขึ้นจากที่อยู่คือน้ำ โยนไปบนบกดิ้นรนอยู่ฉะนั้น

กายนี้จิตนี้ มันคืออสรพิษร้ายที่เราหลงกอดมันอยู่ทุกวัน เมื่อรู้แล้วเราจะวางจิตวางใจอย่างไร ? มีสติรู้สึกตัว ไม่ไหลไปกับสิ่งสัมผัส ***เห็นกายสักว่าสภาวะไม่ใช่เรา เห็นจิตสักว่าสภาวะไม่ใช่เรา*** อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้รู้ทันอย่าเป็นเรา เช่น ความโกรธขึ้นก็ให้รู้ความเกิดดับของสภาวะนั้นไป (ไม่ใช่ไปคิดว่านี่เป็นความโกรธไม่ใช่เรา นั่นเป็นการใช้ความคิด มันจะกลับกลายเอาความจำเข้ามาปิดกั้นการเรียนรู้สภาวธรรม) เมื่อจิตเห็นชัดสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นของเกิดดับ ยึดทีไรก็ทุกข์ทีนั้น จิตที่รู้ตัวเห็นทุกข์มากเข้าบ่อยเข้า ขี้คร้านมันจะรีบสลัดทิ้งอสรพิษร้ายที่กำลังปรากฏ

เจตสิก

เจตสิก คืออารมณ์ที่เกิดกับใจ ถ้าเป็นส่วนดีเรียกว่ากุศล เป็นส่วนชั่วเรียกว่าอกุศล เป็นส่วนกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่า อัพยากฤต รวมกันมี ๕๒ ประเภท แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ดังนี้

๑. ***อัญญสมนา ๑๓*** (มีปกติแปรเป็นประการอื่น)

ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์

มนสิการะ วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปีติ ฉันทะ

๒. ***อกุศล ๑๔*** (อาศัยอัญญสมนา ๑๓ เกิดขึ้น)

โมหะ อหิริ อโนตตัปปะ อุทธัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ

โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิทธะ วิจิกิจฉา

๓. ***โสภณเจตสิก ๒๕*** (ก็อาศัยอัญญสมนา ๑๓ เกิดขึ้นเช่นกัน)

สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ ตัตรมัชฌัตตา (มีตนเป็นกลาง)

อโลภะ อโทสะ กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา

จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัญญตา

จิตตกัมมัญญตา กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา

กายุชุกตา จิตตยุชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปัญญินทรีย์

อัญญสมนา ๑๓	**เป็นทุกข์**	**ต้องกำหนดรู้**
อกุศล ๑๔	**เป็นสมุทัย**	**ต้องละ**
โสภณเจตสิก ๒๕	**เป็นมรรค**	**ต้องเจริญ**

กับดักมนุษย์

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อันน่าปรารถนา มันคือเหยื่อกระตุ้นอารมณ์หวานของกิเลส ผู้ใดเพลิดเพลิน ผู้นั้นเดินไปสู่กับดักของฆาตกรเข้าแล้ว ท่านจึงให้ศึกษาอารมณ์สัมผัสสิ่งเหล่านี้ก็แค่ความรู้สึก ตัวสุขจริง ๆ ไม่มี อารมณ์หอมหวานเป็นเหยื่อลวงตา ถ้าเราเข้าไปอยู่ในอารมณ์ แปลว่าเราเดินเข้าไปสู่กับดักของฆาตกร ***แต่ถ้าเห็นอารมณ์แล้ว รู้จักถอนจิตออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหาก รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นแค่สภาวะ กับดักก็พังลงโดยอัตโนมัติ***

รูปที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักษุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก อาศัยความใคร่ ชวนให้กำหนัดมีอยู่ หาก ภิกษุเพลิดเพลิน สรรเสริญ หมกมุ่น พัวพันรูปนั้น ภิกษุนี้ เรากล่าวว่า ไปสู่ที่อยู่ของมาร ตกอยู่ในอำนาจของมาร ถูกมารคล้องรัด มัดด้วยบ่วง ภิกษุนั้นพึงถูกมารผู้มีบาป ใช้บ่วงทำได้ตามปรารถนา

อนึ่ง รูปที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักษุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจน่ารัก อาศัยความใคร่ชวนให้กำหนัดมีอยู่ หาก ภิกษุไม่เพลิดเพลินไม่สรรเสริญ ไม่หมกมุ่นไม่พัวพันรูปนั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า ไม่ไปสู่ที่อยู่ของมาร ไม่ตกอยู่ในอำนาจของมาร ไม่ถูกมารคล้อง เป็นผู้พ้นจากบ่วงมาร ภิกษุนั้น อันมารผู้มีบาปพึงใช้บ่วงตามปรารถนาไม่ได้

(อายตนะอีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

ความเคยชินของกิเลส

การประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์นั้น มันฝืนจิตฝืนใจของเราจริง ๆ ***อันนี้เป็นเพราะความเคยชินของกิเลสที่สั่งสมมานาน*** มันเคยชินแต่ในเรื่องการแสวงหาลาภ สักการะ สรรเสริญ และคิดอยู่แต่ในเรื่องความเพลิดเพลินจับจ่ายใช้สอย ถึงจะเข้ามาในสภาพนักบวชหรือผู้ปฏิบัติแล้ว มันอดไม่ได้ที่จะพอใจไหลไปตามความเคยชินของกิเลสอีก แล้วจะแก้ปัญหาข้อนี้อย่างไร ? ความเคยชินแม้จะแก้ยากแต่ไม่เหลือวิสัย ถ้าเรารู้จักเอาคำสอนของพระศาสดามาเป็นหลักการดำเนิน

ภิกษุ (จง) คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

รู้ประมาณในโภชนะ

ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่

จักประพฤติพรหมจรรย์

ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ติดต่อกันไปตลอดชีวิตนั้น

เป็นฐานะที่จะมีได้

ท่านทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล

ผู้รู้กับกิเลส

ขณะใด เราสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ดีแล้ว ขณะนั้นคือการทรงจิต เพื่อไม่ให้อารมณ์มาพัดจิตพัดใจของเราให้ไถลออกไป ในขณะเดียวกันชื่อว่าเป็นการทวนกระแสจิตสู่ฝั่งนิพพานอย่างไม่ต้องสงสัย การสำรวมอินทรีย์จะสำรวมอย่างไร ? ***เมื่อเห็นต้องเห็นอย่างผู้รู้ คือรู้สักว่ารู้ ไม่หลงยึดความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ว่าเรา ว่าของเรา*** มีอะไรผ่านเข้ามาก็เอา**ผู้รู้**เข้าไปสกัดหน้าไว้ พอความยึดมั่นเกิดขึ้นปุ๊บ จิตปล่อยวางตรงนั้นเลย ถ้าขณะใด**ผู้รู้**ตามไม่ทัน กิเลสมันก็ชกเราหัวซุกหัวซุน ถ้า**ผู้รู้**ตามรู้ทัน ***กิเลส***ก็ถูกเราถลุงซวนเซเช่นกัน เราดู**ผู้รู้**กับ**กิเลส**สองอย่างนี้ไปด้วยกัน คือดู***ตัวยึด***กับ***ตัวห้ามความยึด***อันนี้แหละ สำรวมอินทรีย์อย่างนี้ ทุกข์จะลดน้อยลง ๆ ในที่สุดก็หยุดรบกวนไปเอง

ภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์อยู่
จิตก็ไม่แส่ไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักษุ
ภิกษุสำรวมโสตินทรีย์อยู่
จิตก็ไม่แส่ไปในเสียงทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยหู
(หมวดฆานะ ชิวหา กาย ใจ มีนัยเดียวกัน)

ภิกษุมีจิตไม่แส่ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด
เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด
เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ผู้มีกายสงบแล้ว จิตก็ตั้งมั่น
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ

สัญญา ๕ บ่ม วิมุตติ (๑)

อนิจจสัญญา
(กำหนดหมายความไม่เที่ยงในสังขาร)

อนิจเจ ทุกขสัญญา
(กำหนดหมายทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง)

ทุกเข อนัตตสัญญา
(กำหนดหมายอนัตตาในสิ่งเป็นทุกข์)

ปหานสัญญา
(กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตก)

วิราคสัญญา
(กำหนดหมายเพื่อคลายกำหนัด)

สัญญา ๕ ประการเหล่านี้
ถ้าไม่พิจารณาในตัวเรา
ไม่ชัดเจนในตัวเรา
ไม่ปล่อยวางในตัวเรา
วิมุตติธรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

สัญญา ๕ บ่ม วิมุตติ (๒)

พระพุทธองค์ทรงโอวาทพระราหุล
ให้เห็นแจ้งด้วยธรรมสัญญา ๕ ประการ ดังนี้

พ. *เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เกิดขึ้น เพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย เที่ยงหรือไม่เที่ยง ?*

ร. ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า

พ. *ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า ?*

ร. เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า

พ. *ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา*

ร. ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า

(อายตนะสัมผัสที่เหลืออีก ๕ คู่ ทำนองเดียวกัน)

ดูก่อนราหุล อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว *เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย* **ทั้งในจักษุ ทั้งในรูป ทั้งในจักษุวิญญาณ ทั้งในจักษุสัมผัส ทั้งในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย...**

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด **เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น... รู้ว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี**

กิจในอริยสัจจ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการนี้แล
อุปาทานขันธ์ ๕ พึงกำหนดรู้ไว้
อวิชชาและตัณหา พึงละเสีย
วิชชาและวิมุตติ พึงทำให้แจ้ง
สมถะและวิปัสสนา พึงให้เจริญ

การทำกิจในอริยสัจจ์ ๔ ต้องทำที่ตัวเรา ไม่ใช่ไปท่องจำมา พระศาสดาทรงแสดงธรรมสั่งสอนสาวกให้รู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการเข้าไปรู้เห็นจิตซึ่งเป็นทุกข์เพราะยึดขันธ์ จิตจึงจะปล่อยวางขันธ์นั้น ๆ ลงได้ มันจะรู้จักปล่อยวางทั้งสุขและทุกข์ ทั้งดีและชั่ว นี้คือการปลดปล่อยจิตออกจากกองทุกข์ แต่ถ้าแค่สัญญารู้ขันธ์ที่จิตไปยึดเป็นทุกข์ จิตจะยึดดียึดชั่ว ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องรู้ความจริงของสังขารจึงจะเบื่อหน่าย ถ้าไม่เบื่อหน่ายก็ไม่อาจละวางสังขารได้ด้วยปัญญา ผู้รู้อริยสัจจ์ ๔ ย่อมมีญาณรอบรู้ ๓ ประการ

๑. **สัจจญาณ** (คือรอบรู้ของจริงในอริยสัจจ์)
คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๒. ***กิจจญาณ*** (คือรอบรู้กิจที่ควรทำ)
ทุกข์ เราควรกำหนดรู้ ***สมุทัย*** เราควรละเสีย
นิโรธ เราควรทำให้แจ้ง ***มรรค*** เราควรเจริญ

๓. ***กตญาณ*** (คือรอบรู้กิจที่ได้ทำเสร็จแล้ว)
ทุกข์ เราได้กำหนดรู้เสร็จแล้ว ***สมุทัย*** เราได้ละเสร็จแล้ว
นิโรธ เราได้ทำให้แจ้งเสร็จแล้ว ***มรรค*** เราได้เจริญเสร็จแล้ว

จิต กับ อารมณ์

อารมณ์ทั้งหลายจะดีหรือชั่ว มันขึ้นอยู่กับจิตที่ออกไปปรุงแต่งทั้งนั้น เมื่อจิตของเราเข้าไปเสวยอาการเหล่านั้น นักดูจิตที่ชำนาญจะรู้ทันอาการของจิตที่เกิดขึ้น ***แล้วดูความเกิดดับของอารมณ์โดยไม่ต้องทำอะไร จิตกับอารมณ์ก็จะแยกจากกันโดยธรรมชาติ*** จิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์ กิเลสก็ครอบงำจิตไม่ได้ ปัญหาเรื่องทุกข์เรื่องโศกมันก็จบ ที่มันไม่จบสิ้นสักทีเพราะเรายังรักยังหวงกิเลสกันอยู่ ยังติดยึดในความเพลิดเพลินอารมณ์ต่าง ๆ ในทางโลก เพลิดเพลินในรูปสวย เพลิดเพลินในเสียงอันไพเราะ เพลิดเพลินในกลิ่นหอม เพลิดเพลินในรสอร่อย เพลิดเพลินในสิ่งสัมผัสอ่อนนุ่ม ปล่อยจิตคลุกรวมอยู่กับอารมณ์เปิดโอกาสให้กิเลสฉุดไปดึงไปไม่มีสติเป็นเครื่องยับยั้ง เพราะไพล่ไปปฏิบัติตามกิเลสเสียหมด ไปหลงสุขหลงทุกข์ ในที่สุดก็แบกภพต่อไป ***แล้วจะยับยั้งกิเลสที่เกิดขึ้นอย่างไร ? พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในความหลง มันหลงตรงไหน ท่านไปรู้ตรงนั้นเอง***

เห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ถ้าภิกษุให้กิเลสนั้นครอบงำ ไม่ละ ไม่บรรเทา ไม่ทำให้สิ้นไป ให้มี ข้อนั้นภิกษุพึงทราบว่า เธอย่อมเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย

เห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ถ้าภิกษุไม่ให้กิเลสนั้นครอบงำ ละ บรรเทา กำจัดให้สิ้นไป ไม่ให้มี ข้อนั้นภิกษุพึงทราบว่า เธอย่อมไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย

(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

ตั้งจิตไว้อย่างไร อาสวะจึงสิ้นไป ?

เมื่อภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ว่า
นี้ทุกข์ อาสวะจึงสิ้นไป

เมื่อภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ว่า
นี้ทุกขสมุทัย อาสวะจึงสิ้นไป

เมื่อภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ว่า
นี้ทุกขนิโรธ อาสวะจึงสิ้นไป

เมื่อภิกษุรู้อยู่เห็นอยู่ว่า
นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อาสวะจึงสิ้นไป

อริยสาวกท่านมีปกติตั้งจิตไว้ที่อริยสัจจ์
ไม่ว่าท่านอยู่ในอิริยาบทไหน ยืน นั่ง เดิน นอน
ก็มีสติสัมปชัญญะเห็นธรรมตลอดเวลา
ที่ว่าเห็นธรรมตลอดเวลานั้นท่านเห็นอย่างไร ?

เห็น ขันธ์ ธาตุ อายตนะ นามรูป **นี้ทุกข์**
เห็น อาสวะ (อาศัยนามรูปเกิดขึ้น) **นี้ทุกขสมุทัย**
เห็น ความสิ้นไปแห่งอาสวะ **นี้ทุกขนิโรธ**
เห็น สติปัฏฐาน **นี้มรรค**

ทุกข์คืออะไร ?

ทุกข์ คือ จักษุ
ทุกข์ คือ รูป
ทุกข์ คือ จักษุวิญญาณ
ทุกข์ คือ จักษุสัมผัส
ทุกข์ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ
อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้น
เพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย

พวกเราอยู่ประพฤติพรหมจรรย์
ในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อกำหนดรู้ทุกข์อย่างนี้แล
(หมวดโสต ฆานะ ชิวหา กาย ใจ มีนัยเดียวกัน)

สิ่งสัมผัสทั้งปวงไม่มีอะไรจริง ๆ ***นอกจากทุกข์***

การที่เราไม่รู้ตัวว่าทุกข์ ***ตรงนี้คืออวิชชา***

ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ***คือเหตุแห่งทุกข์***

ขณะใดเรารู้ตัว “เห็นอยู่ว่านี่ทุกข์” ***สังขารก็ดับ***

เมื่อใดสังขารดับ ***ทุกข์ก็ดับ***

สุดยอดแห่งกรรม

เรื่องกรรม ชาวพุทธเรายังเข้าใจไม่ถูกต้องอยู่เป็นอันมาก เรารู้กันเพียงว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วแค่นี้แล้วก็พอ ถ้ารู้เพียงเท่านี้มันไม่พ้นทุกข์หรอก ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว ถ้าตกอยู่ใต้อำนาจของมันก็ต้องแบกทุกข์กันทั้งนั้น เพราะต้องเวียนว่ายไปตามความบีบคั้นของกรรมนั้น ๆ อยู่ มันสู้สุดยอดแห่งกรรมของพระพุทธเจ้าไม่ได้ ซึ่งจะทำให้มันหมดไปทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว จนอยู่เหนือกรรมไม่มีอะไรผูกมัดบีบคั้น แล้วสุดยอดแห่งกรรมนี้เขาประพฤติปฏิบัติกันอย่างไร ? เมื่อตากระทบรูปหรือหูกระทบเสียง เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าจะต้องมีการรับรู้จากจิตผู้มอง แล้วทำความเห็นให้มันตรง ไม่มีคนสัตว์บุคคล ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย มีแต่สภาวธรรมคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เราอบรมจิตผู้รับรู้ให้มันรู้ตามความเป็นจริง รู้ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ รู้ว่าเหตุแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้ เมื่อเดินสติสัมปชัญญะอบรมจิตอย่างนี้เนือง ๆ จิตจะชัดขึ้นเองว่าขันธ์ ๕ ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นธรรมชาติเกิดดับ ๆ เท่านั้นเอง ***การเจริญสติสัมปชัญญะนี้*** บัณฑิตสรรเสริญว่า“***สุดยอดแห่งกรรม***”

เธอเห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ไม่ดีใจไม่เสียใจ
มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่
เธอฟังเสียงด้วยหูแล้ว ไม่ดีใจไม่เสียใจ
มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่
(อายตนะที่เหลืออีก ๔ คู่ มีนัยเดียวกัน)

สุดยอดแห่งธรรม

การสำรวมอินทรีย์ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า ปฏิบัติธรรม ถ้าเราไปเพลิดเพลินลุ่มหลงสิ่งที่ตาเห็น หูได้ยิน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มันจะผูกมัดเราให้เป็นทุกข์ ดังนั้นจงหยุดจิตของเราเสีย อย่าไปส่งเสริมตามใจกิเลส ***สุขทุกข์เป็นเพียงอาการของจิต อย่าให้มันมายุแหย่เราให้ดีใจเสียใจกับมัน*** มีสติ ดูจิต ดูเจตสิก ดูรูปไป ทุกสิ่งไม่ว่าจิต เจตสิก รูป ล้วนเป็นอนิจจัง ท่านให้ปล่อยวางตามธรรมชาติของมัน มีสติรู้ทันความปรุงแต่งในจิตที่กำลังเกิดขึ้นไปตามลำดับ พอจิตรู้ถ่องแท้ในสิ่งที่มันหลงยึดแล้วเป็นทุกข์จริง จิตจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดไปเอง ***ธรรมคลายกำหนัดนี้*** บัณฑิตท่านสรรเสริญว่า ***"สุดยอดแห่งธรรม"***

ถ้าภิกษุแสดงธรรมเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับจักษุ

ควรเรียกได้ว่าภิกษุเป็นธรรมกถึก

ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับจักษุ

ควรเรียกได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ถ้าเป็นผู้หลุดพ้นเพราะหน่าย เพราะคลายกำหนัด
เพราะดับ เพราะไม่ถือมั่นจักษุ

ควรเรียกได้ว่าภิกษุผู้บรรลุนิพพานในปัจจุบัน

(หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีนัยเดียวกัน)

ตุ่มน้ำรั่ว

การเรียนสติปัฏฐาน ๔ มิพักต้องลำบากเดินทางไปเรียนที่ไหนให้ยากเลย มันไม่ได้อยู่ในห้องเรียนหรือในตำรา ***อุปกรณ์เครื่องปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มันมีอยู่แล้วในตัวเราอย่างสมบูรณ์ครบถ้วน แค่ดูเป็นเท่านั้น ก็จะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏที่กายที่จิตให้ดูอยู่เสมอ*** และต้องดูอย่างมีสติสัมปชัญญะ คือไม่เจือด้วยความรักหรือความชังก็จะแจ่มแจ้งในสติปัฏฐาน ***แจ่มแจ้งในสติปัฏฐาน ก็แจ่มแจ้งในอริยสัจจ์*** มันทะลุถึงกันหมดรวมอยู่ในกายและจิตเหมือนกัน พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่เนืองนิตย์ อย่างช้าเจ็ดปี อย่างกลางเจ็ดเดือน อย่างเร็วเจ็ดวัน ต้องได้รับความสำเร็จไม่ชั้นใดก็ภูมิใดแน่นอน ฉันเองปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มานมนานแล้ว ยังไม่เห็นวี่แววว่าจะประสบผลตามพุทธพยากรณ์เลย ข้อนี้จะว่าอย่างไร ? ต้องสำรวจตัวเราแล้ว ทำตนเป็นตุ่มรั่วหรือเปล่าจึงตักน้ำไม่เต็มสักที

ภิกษุไม่ละธรรม ๖ ประการ
เป็นผู้ไม่ควรเพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔
ความเป็นผู้ชอบการงาน
ความเป็นผู้ชอบคุย
ความเป็นผู้ชอบหลับ
ความเป็นผู้ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ
ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในโภชนะ
ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

รู้เห็นตามความเป็นจริง

เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ เพราะเมื่อภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว สิ่งทั้งปวงย่อมปรากฏตามความเป็นจริง ก็อะไรเล่าปรากฏตามความเป็นจริง จักษุย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง รูปย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง จักษุวิญญาณย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง จักษุสัมผัสย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนาที่เกิดเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมปรากฏตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง

(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

สิ่งทั้งปวงย่อมแปรเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ท่านเรียกว่าความจริง คนที่ไม่เห็นธรรมะตามความเป็นจริง ก็คือคนที่เห็นสังขารมันเปลี่ยน แต่ใจไม่อยากให้มันเปลี่ยน อยากเห็นมันมั่นคงอยู่กับเรานาน ๆ อันนี้เป็นอวิชชาคือไม่รู้ตามความเป็นจริง เมื่อรู้ผิด เจ้าโลภะ โทสะ โมหะก็แผลงฤทธิ์ จึงฆ่ากันเป็นผักเป็นปลาอย่างที่เห็นกันอยู่ พระพุทธเจ้าสอนเราให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง ว่าสัตว์โลกล้วนแต่เป็นธรรมชาติ เป็นญาติกันทั้งนั้น คือญาติเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้ามนุษย์เห็นความจริงอันนี้ได้โดยไม่ถูกกิเลสปิดบังไว้จนมิด มนุษย์จะรู้จักเมตตากรุณาต่อกัน แล้วโลกที่กำลังมืดบอดด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ก็จะกู้กลับมาใหม่ให้มีวิชชาจรณะ เพื่อสร้างสันติและมิตรภาพให้แก่ชาวโลกทั้งมวลได้

เห็นตัวทุกข์ จึงละสักกายทิฏฐิได้

เราปฏิบัติธรรม ก็เพื่อเรียนรู้เรื่องทุกข์และความพ้นทุกข์ ตัวทุกข์นี้คือสัจธรรมแท้ ๆ แต่เรามองข้ามไม่อยากดูไม่อยากเรียน เมื่อไม่อยากดูทุกข์ก็ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักทุกข์ก็พ้นทุกข์ไม่ได้ ***ตัวทุกข์นี้คือสัมมาทิฏฐิ พระโสดาบันท่านผุดขึ้นจากช่องทุกข์นี้แหละ ถ้าไม่รู้จักช่องทุกข์อันนี้ท่านบรรลุโสดาบันไม่ได้หรอก*** แล้ววิธีดูทุกข์นั้นดูอย่างไร ? ตามดูสภาวะของรูปนามที่กำลังปรากฏเรื่อยไป จนจิตเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งว่า ***ทุกข์เป็นอย่างนี้ อาการหลงทุกข์เป็นอย่างนี้*** จึงละสักกายทิฏฐิได้

บุคคลรู้เห็นจักษุ โดยความเป็นทุกข์
จึงจะละสักกายทิฏฐิได้
บุคคลรู้เห็นรูป โดยความเป็นทุกข์
จึงจะละสักกายทิฏฐิได้
บุคคลรู้เห็นจักษุวิญญาณ โดยความเป็นทุกข์
จึงจะละสักกายทิฏฐิได้
บุคคลรู้เห็นจักษุสัมผัส โดยความเป็นทุกข์
จึงจะละสักกายทิฏฐิได้
บุคคลรู้เห็นแม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา
ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นทุกข์
จึงจะละสักกายทิฏฐิได้
(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

คำสอนของพระพุทธเจ้า พระนามเวสสภู

พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนาม เวสสภู ทรงกำหนดจิตภิกษุสงฆ์ด้วยพระหฤทัยแล้ว ทรงพร่ำสอนภิกษุประมาณพันรูปในไพรสนฑ์อันน่าสะพรึงกลัวแห่งหนึ่งว่า

พวกเธออย่าตรึกอย่างนั้น

กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก

จงตรึกอย่างนี้

เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก

อย่าทำในใจอย่างนั้น

นิจจสัญญา สุขสัญญา อัตตสัญญา

จงทำในใจอย่างนี้

อนิจจสัญญา ทุกขสัญญา อนัตตสัญญา

อย่าเข้าถึงสิ่งนั้น

ความกำหนัดอันเคลือบด้วยกามคุณ

จงเข้าถึงสิ่งนี้

โลกุตตรธรรม คือ มรรค ๔ ผล ๔

ลำดับนั้นแล จิตของภิกษุประมาณพันรูปนั้น ได้หลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น

โลกเราทั้งหมดมีเพียงเท่านี้

ความสุขที่เราชื่นชอบกันนักหนา หากใคร่ครวญให้ดีจะพบความจริงว่า ***ความสุขนี้มันเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร ส่วนความเพลิดเพลินก็เป็นเหตุแห่งทุกข์เพราะเป็นกิเลส*** ดังนั้น ถึงเราจะกวาดต้อนเอาของน่ารักน่าพอใจในโลกทั้งหมด มาเป็นของเรา ก็คงได้มาแค่ ๒ อย่าง ***คือทุกข์กับเหตุแห่งทุกข์เท่านี้***

เพราะเหตุนี้ พระศาสดาจึงตรัสสอนสาวกทั้งหลายให้ถอนใจออกมาจากความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลายเสียให้สิ้น เพราะ ***ความเพลิดเพลินเจริญใจมิใช่อะไรอื่น มันคือทุกข์นั่นเอง***

นรชนใด ย่อมยินดีกามเป็นอันมาก
คือ นา ที่ดิน เงิน โค ม้า ทาสกรรมกร
เหล่าสตรี และพวกพ้อง กิเลสทั้งหลาย
อันมีกำลังน้อย ย่อมครอบงำย่ำยีนรชน
นั้น เหมือนน้ำไหลเข้าสู่เรือที่แตกแล้ว

นรชนผู้ลุ่มหลงอยู่ในกามทั้งหลาย
นรชนนั้นแลเป็นผู้ไกลจากวิเวก
ตั้งอยู่ในธรรมอันไม่สงบ ถูกทุกข์ครอบงำแล้ว

สัตว์ละกามทั้งหลายได้แล้ว พึงข้ามโอฆะได้
เหมือนบุรุษวิดเรือแล้วพึงไปถึงฝั่ง

อย่าสีไฟด้วยไม้สด

ถ้าเราไม่กล้าสละความสุขที่เป็นสุขน้อยสุขจอมปลอมอันนี้ ถึงเราจะมุ่งมั่นปฏิบัติกรรมฐานอย่างไรพากเพียรแค่ไหน ก็ไม่อาจพ้นจากอำนาจของกิเลสไปได้หรอกเพราะกิเลสมีแรงดูดมาก ต้องกลับมาเวียนเกิดเวียนตายอย่างนี้กันอีก พระศาสดาท่านอุปมาข้อนี้ว่า ***"ความพอใจในกามเหมือนไม้สด ไม้แบบนี้บุคคลจะสีอย่างไรก็ไม่ติดไฟ"*** ดังนั้น เรื่องความสนุกสนานควรตัดใจเสียที สละคืนให้เป็นสมบัติของโลกไปเถอะ แม้ว่ากระแสโลกที่มีอยู่ในใจ มันจะบีบคั้นให้ลำบากหนักหน่วงเพียงใด เพื่อความสุขอันไพบูลย์ก็พึงอดทนอดกลั้นเอา หนทางนักปราชญ์ท่านอาศัยข้อปฏิบัติอันเด็ดเดี่ยวนี้ เพื่อยกจิตยกใจของท่านให้เป็นไม้ที่แห้งผาก ***ท่านสีไฟ (เจริญสมถะและวิปัสสนา) ด้วยไม้แห้งสนิทอย่างนี้ จึงประสบมรรค ผล นิพพาน***

บุคคลผู้มีปัญญาเครื่องทรงไว้
เมื่อเล็งเห็นซึ่งสุขอันไพบูลย์
พึงละเสียซึ่งสุขมีประมาณน้อย

ภิกษุนั้น กระทำให้บริบูรณ์ในศีล
ประกอบธรรมเครื่องระงับจิตอันเป็นไปในภายใน
ไม่ทำฌานให้เหินห่าง ประกอบด้วยวิปัสสนา
เพิ่มพูน (การอยู่ใน) สุญญคาร

สักกายทิฏฐิ

สักกายทิฏฐิ เป็นเรื่องความเห็นผิดในปัญจขันธ์ คือเห็นว่า

ปัญจขันธ์ เป็นตัวตน

ปัญจขันธ์ เป็นของเที่ยง

ปัญจขันธ์ เป็นสุข

ปัญจขันธ์ เป็นของงาม

ปัญจขันธ์ เป็นสาระแก่นสาร

พระโสดาบันผู้ละสักกายทิฏฐิได้ ท่านเห็นปัญจขันธ์รูปนามได้ตรงตามธรรมชาติแท้ของมัน คือทุกรูปทุกนามเมื่อเกิดมาแล้ว ดีหรือชั่วต้องดับไปเป็นธรรมดา

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา

พระโสดาบันต้องการรู้ความจริงเพียงเท่านี้ รู้ว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตน ของตน รูปนามเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามเหตุปัจจัยของมัน ท่านจึงถอน**ความเห็นผิด**ในปัญจขันธ์ได้ แต่จิตของท่านยังคง**ยึดถือ**อยู่ เพราะความเห็นชอบกับความยึดถือเป็นปัญญาคนละระดับ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตต่อไปอีกจนจิตเห็นจิตเป็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง จึงจะละ**ความยึดถือ**ในปัญจขันธ์ลงได้เด็ดขาด

พระโสดาบันทำกิจในอริยสัจจ์อย่างไร ?

พระโสดาบัน ท่านได้ทำกิจในอริยสัจจ์โดยแยบคาย คือ

เห็นขันธ์ของตนนั้น **เป็นทุกข์**

เห็นกิเลสของตนนั้น **เป็นเหตุให้เกิดทุกข์**

เห็นสังโยชน์ดับไปของตนนั้น **เป็นความดับทุกข์**

เห็นสติปัฏฐานของตนนั้น **เป็นมรรค**

อริยสาวกนั้นย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า

นี้ทุกข์ *เมื่ออริยสาวกนั้นมนสิการโดยแยบคายอย่างนี้ สังโยชน์ ๓ ย่อมถูกละเสียได้ กล่าวคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส*

นี้เหตุให้เกิดทุกข์ *เมื่ออริยสาวกนั้นมนสิการโดยแยบคาย อย่างนี้ สังโยชน์ ๓ ย่อมถูกละเสียได้ กล่าวคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส*

นี้ความดับทุกข์ *เมื่ออริยสาวกนั้นมนสิการโดยแยบคาย อย่างนี้ สังโยชน์ ๓ ย่อมถูกละเสียได้ กล่าวคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส*

นี้ปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ .... *(มีนัยเดียวกัน)*

บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

การปรารภความเพียรต้องมีสติสัมปชัญญะ ไม่ปล่อยจิตไปตามกระแสกิเลส แต่ทวนกระแสจิตเข้ามารู้อยู่ที่จิต เจริญสติทุกอิริยาบถ พระอริยสาวกท่านเดินไปตามแนวนี้ โดยอาศัยสติระลึกอยู่ในกายในจิตเสมอ กี่เดือนกี่ปีท่านก็ให้อยู่ที่นั่นทั้งกลางวันกลางคืน อยู่ตรงที่รู้นั้น มาอยู่กับผู้รู้ทำไม ? ก็นิพพานคือการหมดทุกข์อย่างสิ้นเชิงนั้น มันอยู่ที่นี่ในจิตที่รู้ที่ตื่นอันนี้ การฟังจากคนอื่น การค้นคว้าจากตำราก็รู้อยู่ แต่มันรู้ไม่ถึง มันรู้ไม่ทะลุ จึงยังปรุงแต่งอยู่โดยตลอด หนทางเดียวที่จะเผากิเลสให้เป็นมรรคเป็นผล อยู่ที่การตามรู้กายตามรู้จิตของตนเนือง ๆ ***เห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้นมา มีสติรู้ว่ามันก็เท่านั้นเอง แค่รู้ว่าสภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยเราไม่เข้าไปยึดถือ ขอบเขตการปฏิบัติเท่านี้แล*** ฉะนั้นอาศัยความเพียรที่สม่ำเสมอหนักแน่นทวนกระแสจิตไปเหมือนการว่ายน้ำข้ามห้วงมหรรณพของพระมหาชนก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มีอยู่

อารัมภธาตุ (ธาตุ คือความคิดริเริ่ม)

นิกกมธาตุ (ธาตุ คือการลงมือทำ)

ปรักกมธาตุ (ธาตุ คือความบากบั่นไม่ท้อถอย)

การทำโยนิโสมนสิการให้มากในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหาร เพื่อความเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพื่อภิญโญภาพไพบูลย์เจริญเต็มที่แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดแล้วบ้าง ดังนี้

หลุมพรางกิเลส

ไม่ว่าเราจะทำความเพียรหนักแค่ไหน กิเลสไม่เคยลดราวาศอกให้กับเราเลย มีแต่จะหนักยิ่งขึ้น ถ้าเป็นนักมวยมันชกเราไม่หยุด กิเลสมันทำหน้าที่อย่างขะมักเขม้น ยิ่งเรารู้จักดูจิตดูอารมณ์เป็น มันยิ่งเห็นราคะ โทสะในตัวเราถี่ยิ่งขึ้น ชั้นเชิงกิเลสยิ่งแพรวพราว ***มันจะล่อหลอกเราให้ทิ้งจิตผู้รู้ ซึ่งเป็นแก่นสารสาระของการปฏิบัติเสีย*** บางครั้งจิตเสื่อมได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะเช่นนี้จิตจะสับสนมืดมนไปหมดไม่รู้จะวางจิตอย่างไร กิเลสจะคอยกระซิบว่า ราคะ โทสะในจิตมันไม่ลดลงหรอก นี่แหละหลุมพรางกิเลส หากรู้ไม่ทัน จิตเขาเป็นเช่นนั้นเอง บางคนเลิกปฏิบัติไปเลย ***ถ้ารู้ทันกิเลส จิตจะรู้จักละวางอาการของจิตที่ไม่เที่ยงนั้น*** ถ้าจิตยังคงท้อแท้อยู่อีกเล่า เราจะทำความเข้าใจกับจิตอย่างไร ?

ในกาลใด จิตของเธอเป็นจิตไม่มีอัสสาทะ (ความยินดี) เพราะความพยายามทางปัญญาอ่อนไปก็ดี เพราะไม่ได้ความสุขอันเกิดแต่ความสงบก็ดี ในกาลนั้นพระโยคาวจรย่อมยังจิตนั้นให้สังเวช ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ คือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ อบายทุกข์ วัฏฏมูลกทุกข์ในอดีต วัฏฏมูลกทุกข์ในอนาคต อาหารปริเยฏฐิมูลกทุกข์ (ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูล) ในปัจจุบัน

อนึ่ง เธอย่อมยังความเลื่อมใสให้เกิดแก่จิตนั้น ด้วยระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระโยคาวจรย่อมยังจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง ด้วยประการฉะนี้

หนามตำใจ

หนามในวินัยของพระอริยเจ้าได้แก่บรรดาปิยรูปและสาตรูป คือรูปอันเป็นที่รักและที่ชื่นใจ ***ใครที่รักษาใจไม่ได้ รูปเหล่านี้จะเป็นหนามตำใจให้เกิดทุกข์*** ซึ่งมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด ๑๐ หมวด

๑. อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

๒. อายตนะภายนอก(รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์)

๓. วิญญาณ (เกิดจากอายตนะทั้ง ๒ พร้อมกันเข้า)

๔. สัมผัส (ความประจวบอาศัยอายตนะทั้ง ๒ กับวิญญาณ)

๕. เวทนา (ความเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์)

๖. สัญญา (ความหมายรู้อิงอายตนะภายนอก)

๗. สัญเจตนา (ความคิดอ่านอิงอายตนะภายนอก)

๘. ตัณหา (ความอยากอิงอายตนะภายนอก)

๙. วิตก (ความตริอิงอายตนะภายนอก)

๑๐. วิจาร (ความตรองอิงอายตนะภายนอก)

บุคคลพึงปฏิบัติในปิยรูปและสาตรูปนี้อย่างไรจึงจะปลอดภัย ?

บุรุษเข้าไปสู่ป่าที่มีหนามมาก
หน้าหลังก็มีหนาม ขวาซ้ายก็มีหนาม
บุรุษนั้นมีสติก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับข้างหลัง
ด้วยคิดว่าหนามอย่าแทงเรา แม้ฉันใด
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมคือปิยรูปและสาตรูปในโลกนี้
เรากล่าวว่าเป็นหนามในวินัยของพระอริยเจ้า
ฉันนั้นเหมือนกันแล

มุมมองของจิต

มุมมองของผู้ปฏิบัติแต่ละคนรู้ซึ้งในไตรลักษณ์ไม่เหมือนกัน บางคนถนัดแต่มองสิ่งทั้งปวงเป็น **"อนิจจัง"** จิตจึงสลดเบื่อหน่ายคลายกำหนัดได้ง่ายกว่าการ**มองทุกขัง** หรือ **มองอนัตตา**

ถ้าว่าภิกษุพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไปในจักขุนทรีย์ ย่อมเบื่อหน่ายในจักขุนทรีย์

ถ้าว่าภิกษุพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไปในโสตินทรีย์ ย่อมเบื่อหน่ายในโสตินทรีย์

ถ้าว่าภิกษุพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไปในฆานินทรีย์ ย่อมเบื่อหน่ายในฆานินทรีย์

ถ้าว่าภิกษุพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และเห็นความเสื่อมไปในชิวหินทรีย์ ย่อมเบื่อหน่ายในชิวหินทรีย์
(กายินทรีย์ มนินทรีย์ ก็มีนัยเดียวกัน)

เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด
เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น
เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว

พยานที่ดีที่สุด

พยานที่ดีที่สุดนั้น ไม่ใช่ตำราว่าไว้เช่นนั้น ไม่ใช่คำกล่าวของครูบาอาจารย์ และไม่ใช่คำตรัสของพระศาสดาด้วย ความสงสัยจะหายได้ ต่อเมื่อเราได้พิสูจน์ความจริงด้วยตนเองเท่านั้น พิสูจน์อย่างไร ? ***พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่ากิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา*** ท่านสอนให้ดูตรงนี้ ละตรงนี้ ไม่ใช่ให้ดูนรกสวรรค์ที่ไหนเลย แล้วจะเอาจิตดูกิเลสอย่างไร ? เอาจิตดูจิต ดูว่าจิตสงบหรือจิตวุ่นวาย จิตเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ จิตมีอารมณ์ใดก็รู้ไปตามสภาพอย่างที่จิตเขาเป็น การรู้เฉพาะในรู้ มันจะรู้ชัดในรู้นั้น จิตมีราคะก็รู้ จิตมีพยาบาทก็รู้ เมื่อรู้อยู่กับรู้มันจะรู้หมด จิตเป็นทุกข์ก็รู้ เมื่อจิตเห็นทุกข์ของการเข้าไปติดในอารมณ์ จิตจะรู้จักปล่อยวาง เราก็มีพยานขึ้นมาในตัวของเรา

ภิกษุเห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ย่อมรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะและโมหะอันมีอยู่ในภายใน ว่าราคะ โทสะ และโมหะมีอยู่ในภายในของเรา หรือรู้ชัดซึ่งราคะ โทสะหรือโมหะอันไม่มีอยู่ในภายในว่าราคะ โทสะ หรือโมหะ ไม่มีอยู่ในภายในของเรา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ เว้นจากการเชื่อผู้อื่น เว้นจากความชอบใจ เว้นจากการฟังต่อ ๆ กันมา เว้นจากการนึกเดาเอาตามเหตุ เว้นจากการถือเอาว่า ต้องกับความเห็นของตน

(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ ทำนองเดียวกัน)

หัวใจของพุทธศาสนา

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายมี ๓ ประการ

การไม่ทำบาปทั้งปวง
การยังกุศลให้ถึงพร้อม
การทำจิตของตนให้ผ่องใส

ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้
ผู้ศึกษาพึงประพฤติปฏิบัติอย่างไร
จึงจะสัมฤทธิ์ผลตามพระบรมพุทโธวาท ?

การไม่ทำบาปทั้งปวง
ด้วยศีลสังวร

การยังกุศลให้ถึงพร้อม
ด้วยสมถะและวิปัสสนา

การทำจิตของตนให้ผ่องใส
ด้วยอรหัตผล

เก็บความเห็นชอบ ฝากธนาคาร

ในทางโลก ผู้คนขวนขวายประกอบอาชีพการงานเพื่อหาเงินฝากธนาคารกัน เผื่อยามแก่เฒ่าไม่มีกำลังวังชาทำการงานอะไรไม่ไหวจะได้มีเงินใช้สอย ไม่ต้องทนทุกข์ลำบากตอนแก่ ต้องการใช้เงินเมื่อไร เพียงเรากด A.T.M. เท่านั้น เงินมันก็ไหลออกมา

ทางธรรมก็เช่นกัน เราปฏิบัติธรรมทุกแง่ทุกมุมให้มีความเห็นชอบ ***คือรู้เท่าทันความทุกข์ แล้วสะสมฝากธนาคารใจ*** ยามแก่เฒ่าเดินจงกรมไม่ไหวนั่งสมาธิไม่ได้ก็ไม่เป็นไร มีทุนความเห็นชอบฝากธนาคารไว้แล้ว เมื่อร่างกายมันทรุดโทรม มันเจ็บป่วย มันจะตาย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้หรอก เพียงมีสติรู้กายรู้จิตเท่านั้น ปัญญาที่สะสมไว้มันจะนำทางออกจากทุกข์ให้เราเอง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อปริหานิยธรรม ๗
ประการเหล่านี้ ยังจักตั้งอยู่ในภิกษุทั้งหลาย
ตลอดกาลเพียงไร ภิกษุทั้งหลายพึงหวังความ
เจริญอย่างเดียว หาความเสื่อมมิได้
อนิจจสัญญา (ความหมายรู้ สังขารไม่เที่ยง)
อนัตตสัญญา (ความหมายรู้ ไม่ใช่ตัวตน)
อสุภสัญญา (ความหมายรู้ ไม่งามแห่งกาย)
อาทีนวสัญญา (ความหมายรู้ โทษแห่งกาย)
ปหานสัญญา (ความหมายรู้ ละอกุศลวิตก)
วิราคสัญญา (ความหมายรู้ คลายกำหนัด)
นิโรธสัญญา (ความหมายรู้ ดับตัณหา)

ขันธ์ ๕ เป็น ฆาตกร

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “*ขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือตัวทุกข์* ” เราทั้งหลายเป็นทุกข์ก็ทุกข์กับขันธ์ ๕ เหล่านี้แหละ ไม่ใช่อะไรอื่นเลย ท่านจึงให้เรามองรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นผู้เบียดเบียนที่แท้จริง เป็นตัวฆาตกร ***รับรู้แล้ว ตัดเยื่อใยเสีย ไม่ยึดติดไม่ถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา***

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ฝึกอบรมดีแล้ว ย่อม ไม่มองเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา ไม่มองเห็น อัตตามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่มองเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในอัตตา ไม่มองเห็น อัตตาในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

อริยสาวกนั้น
รู้ชัดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เป็นสิ่งปรุงแต่ง เป็นฆาตกรตัวจริง
อริยสาวกนั้น
ไม่ยึดติด ไม่ถือค้างไว้ ไม่มั่นหมายปักใจ
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของเรา
อุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ที่อริยสาวกนั้นไม่ยึดติดไม่ถือมั่นแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล
เพื่อความสุขตลอดกาลนาน

วงจรเหตุแห่งการเกิดทุกข์

ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วที่คนเราทำไว้นับอนันตชาติ แล้วสั่งสมไว้ในจิต วิบากเหล่านี้จะปรากฏเป็นสุขเป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์เกิดขึ้นที่สกลกายของคนเรา ***ผู้ทำกรรมฐานภาวนาไม่เป็น เมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมา จิตจะพยายามผลักไสความทุกข์ออกไป ถ้าเป็นสุข จิตจะเคลิบเคลิ้มลืมเนื้อลืมตัว*** อาการทั้งสองนี้เป็นจิตที่เจือด้วยกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะ เมื่อมีกิเลสแล้ว จิตก็ออกไปทำกรรมตามอำนาจของกิเลสต่อไป แล้วเกิดเป็นวิบากสั่งสมไว้ในจิตอีก สัตว์ทั้งหลายจึงพกพาเอาความไม่รู้ไปเกิดใหม่ตายใหม่หมุนวนอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด นี้คือวงจรเหตุแห่งทุกข์ไม่รู้จบของสัตว์โลก แล้ววงจรนี้เราจะตัดรากถอนโคนมันอย่างไร ?

ภิกษุรู้เวทนาอย่างไรอย่างหนึ่ง
คือสุขเวทนาหรือทุกขเวทนา
กับอทุกขมสุขเวทนาที่มีอยู่ภายในและภายนอกว่า

เวทนานี้เป็นเหตุแห่งทุกข์
มีความสาปสูญไปเป็นธรรมดา
มีความทรุดโทรมไปเป็นธรรมดา

ถูกต้องอุทยัพพยญาณแล้ว เห็นความเสื่อมอยู่
ย่อมรู้แจ่มแจ้งความเป็นทุกข์ในเวทนานั้นอย่างนี้
เพราะเวทนาทั้งหลายสิ้นไปเอง ทุกข์จึงไม่เกิด

อย่าทำเล่น ๆ กับกิเลสตัณหา

กิเลสตัณหามันหิวอยู่ทุกขณะ หาเท่าไรไม่พอมันสักที มันอิ่มไม่มี ผู้ปราบกิเลสตัณหาต้องมีความพากเพียรอดทนสูง มีสติสัมปชัญญะ และมีอารมณ์เครื่องรู้ของจิตอย่างเป็นวิหารธรรม จึงสามารถต่อกรกับมันได้ จะทำแบบลูบ ๆ คลำ ๆ ไม่ได้เลย ***กิเลสตัณหาไม่ธรรมดา มันมีอำนาจกำหนดชีวิตให้กับสัตว์โลกทุกตัว*** อย่าทำเล่น ๆ ว่าเป็นของเล็กของน้อย กิเลสตัณหาไม่เคยปรานีใคร ยิ่งเป็นพระเป็นนักบวชไม่สำรวม มันฉุดลากโยนเข้าไปในนรกได้ง่าย ๆ

หญ้าคาที่บุคคลจับไม่ดีย่อมบาดมือฉันใด

ความเป็นสมณะที่บุคคลปฏิบัติไม่ดี

ย่อมคร่าเข้าไปในนรกฉันนั้น

ก้อนเหล็กแดงเปรียบด้วยเปลวไฟ

อันบุคคลบริโภคแล้ว

ประเสริฐกว่าบุคคลผู้ทุศีลไม่สำรวม

พึงบริโภคก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้นจะประเสริฐอะไร

อริยสัจจ์ในอานาปานสติ

สติที่กำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์
เป็นทุกขสัจจ์

ตัณหามีในก่อนอันยังทุกขสัจจ์นั้นให้ตั้งขึ้น
เป็นสมุทัยสัจจ์

ความไม่เป็นไปแห่งสัจจะทั้งสอง
เป็นนิโรธสัจจ์

กำหนดรู้ทุกขสัจจ์ ละสมุทัยสัจจ์ มีนิโรธสัจจ์เป็นอารมณ์
เป็นมรรคสัจจ์

ภิกษุโยคาวจรขวนขวายด้วยอำนาจสัจจะ ๔ อย่างนี้
ย่อมบรรลุความดับทุกข์ได้

การที่เราจงใจกำหนดรู้ลมหายใจ แสดงถึงการกระทำที่ยังมีตัณหาแฝงอยู่ ตัณหาอันละเอียดนี้ทำให้วิญญาณตั้งขึ้น ภพตั้งขึ้น ผู้กำหนดลมหายใจต้องรู้และละเสีย การภาวนาจึงจะบริสุทธิ์ไม่ถูกตัณหาครอบงำ ดังนั้น อย่าจ้องใส่ลมหายใจด้วยตัณหาอันเป็นการกระทำด้วยสมุทัย การละสมุทัยต้องทำด้วยความรู้สึกตัว เอาตัวรู้สอนให้รู้สึกตัว มันเพ่งไปแล้วก็คอยรู้ความเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติของลมหายใจ จิตจึงจะวางเจตนาที่ติดอยู่นั้นลงได้

ปุถุชนในโลกนี้ ๒ จำพวก

๑. อันธปุถุชน คือคนตาบอด

๒. กัลยาณปุถุชน คือคนตาดี

เหตุใดจึงได้ชื่อว่า อันธปุถุชน ?

เพราะ ยังกิเลสมากมายให้เกิดขึ้น
เพราะ ยังกำจัดสักกายทิฏฐิมากมายไม่ได้
เพราะ ยังแหงนมองหน้าครูทั้งหลาย
เพราะ ยังออกจากคติทั้งปวงไม่ได้
เพราะ ยังสร้างบุญบาปต่าง ๆ
เพราะ ยังถูกโอฆะต่าง ๆ พัดไป
เพราะ ยังถูกนิวรณ์ ๕ กางกั้น ปกปิด ครอบงำ
เพราะ ยังกำหนัด ยินดี รักใคร่ สยบ หมกมุ่น ข้องติด พัวพันอยู่ในเบญจกามคุณ

พวกอันธปุถุชนจะพัฒนาตนเป็นกัลยาณปุถุชนได้อย่างไร ?

บุคคล
ผู้มีการเรียน การสอบสวน การฟัง การทรงจำ
และการพิจารณาในขันธ์ ธาตุและอายตนะ เป็นต้น
บุคคลผู้มีกิจเหล่านี้ชื่อว่า กัลยาณปุถุชน

คนแบบไหน ที่ควรสิ้นทุกข์

คนที่ควรสิ้นทุกข์ คือคนที่รู้เท่าทันสิ่งสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ว่าสิ่งสัมผัสเป็นของลม ๆ แล้ง ๆ ตัวมันก็ไม่มีตัวมันเอง เป็นของลวง ๆ ทั้งสิ้น อาการทั้งหมดเป็นเพียงความรู้สึกไม่ใช่ตัวตน เห็นแล้วได้ยินแล้วก็ดับหมด ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น ใจที่เข้าไปรู้ชัดประจักษ์แจ้งด้วยตนเองจริง ๆ มันจะเบื่อหน่ายถอนตัวออกมา ไม่เกาะติดยึดมั่นกับอายตนะสัมผัสดังแต่ก่อน ***เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิต มีสุขบ้างทุกข์บ้าง ร้อนบ้างเย็นบ้าง ก็แค่สภาวะที่เกิดดับตามธรรมชาติของมัน ทุกข์ก็เข้ามาทำอะไรเราไม่ได้*** ถ้าใจไม่ศึกษาสิ่งที่ตาเห็นหู ได้ยิน เป็นต้น ใจจะไม่รู้เลยว่านี้ทุกข์ ความคิดนึกปรุงแต่งทางใจก็เกิดขึ้น บุคคลรับใช้ความไม่รู้ ย่อมไม่ควรสิ้นทุกข์

บุคคลไม่รู้ยิ่ง ไม่กำหนดรู้ ไม่หน่าย ไม่ละจักษุ
ย่อมไม่ควรสิ้นทุกข์
บุคคลไม่รู้ยิ่ง ไม่กำหนดรู้ ไม่หน่าย ไม่ละรูป
ย่อมไม่ควรสิ้นทุกข์

ส่วนบุคคลรู้ยิ่ง กำหนดรู้ หน่าย ละจักษุ
ย่อมควรสิ้นทุกข์
บุคคลรู้ยิ่ง กำหนดรู้ หน่าย ละรูป
ย่อมควรสิ้นทุกข์
(อายตนะที่เหลืออีก ๕ คู่ มีนัยเดียวกัน)

คนแบบไหน ชื่อว่าผู้ทรงธรรม

ผู้ไม่ศึกษาในสิ่งสัมผัส ใจและอารมณ์จะเกาะแน่นเป็นอันเดียวกัน ถูกอารมณ์ที่ชอบก็ดีใจเป็นสุข ถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เสียใจเป็นทุกข์ เพราะใจยังเห็นเป็นสัตว์เป็นบุคคลอยู่ ยังดับลงเป็นสภาวธรรมหรือธรรมชาติไม่ได้ บุคคลเช่นนี้แม้จะศึกษาธรรมรู้ธรรมเป็นอันมาก แม้จะพูดถึงจิตว่างจิตเป็นกลางมากมายเท่าใด ก็ไม่ชื่อว่าผู้ทรงธรรม จะได้แต่ความรู้ปลอม ๆ ซึ่งดับทุกข์ไม่ได้

ผู้ทรงธรรม คือผู้ผ่านการปฏิบัติอันรู้ชัดเห็นชัดในสิ่งสัมผัสต่าง ๆ ในรูป ในเสียง เป็นต้น เมื่อมีการสัมผัสสิ่งใดก็รู้ชัดสิ่งนั้นมีความเสื่อมไปดับไปเป็นธรรมดา จะให้สัมผัสเป็นสุขเป็นทุกข์อยู่ตลอดกาลไม่มี เพราะสิ่งสัมผัสทั้งปวงล้วนเป็นอนิจจัง มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง ผู้ปฏิบัติรู้ชัดในสิ่งสัมผัสว่าอันไหนจิตอันไหนอารมณ์ได้แล้ว ท่านให้ตามรู้อารมณ์จนจิตวางอารมณ์เข้ามารู้ที่จิต จากนั้นมันจะรู้กว้างขวางออกไปเอง เพราะจิตนี้คือผู้ทรงธรรม เราเพียงเห็นรูปนามในตัวเราได้ชัดก็พอ เห็นคนอื่นมันหมดสงสัยไปเอง เพราะรูปนามหรือทุกสิ่งทุกอย่างก็อันเดียวกัน บุคคลแบบนี้ควรเรียกว่า เป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรมที่แท้จริง

ดูก่อนภิกษุ เราแสดงธรรมเป็นอันมาก ถ้าแม้ภิกษุรู้ทั่วถึงอรรถรู้ทั่วถึงธรรมแห่งคาถา ๔ บาทแล้ว เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมไซร้ ก็ควรเรียกว่าเป็นพหูสูต เป็นผู้ทรงธรรม

ปฏิจจสมุปบาท คือ กฎธรรมชาติ

ปฏิจจสมุปบาท คืออาการที่สิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยปรุงแต่งอีกสิ่งหนึ่งให้เกิดขึ้น เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ ให้เข้าใจถึงกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปแห่งทุกข์ แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย คือ สมุทยวาระ (ฝ่ายเกิดแห่งทุกข์) นิโรธวาระ (ฝ่ายดับแห่งทุกข์) หลวงพ่อพุทธทาสท่านอธิบายเรื่องนี้ไว้ชัดเจนว่า *“ **ความสำคัญของปฏิจจสมุปบาท ก็คือมุ่งขจัดความเห็นผิด สำคัญว่ามีตัวตน สัตว์ บุคคล ตามที่เรารู้สึกโดยสัญชาตญาณ** ผู้เห็นปฏิจจสมุปบาทจะเห็นชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีความหมายเป็นคุณค่าเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นบุญ เป็นบาป มันมีความหมายแต่เพียงว่า มันจะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน มันมีหน้าที่เพียงเท่านี้ ส่วนที่ว่าจะดี จะชั่ว สุข ทุกข์ ชอบใจ ไม่ชอบใจนั้นคนต่างหากที่ไปรู้สึกเอาเอง ว่าเอาเอง ”*

เพราะไม่แทงตลอดหลักธรรมปฏิจจสมุปบาท
ข้อนี้แหละหมู่สัตว์จึงวุ่นวาย
เหมือนกลุ่มด้ายที่ขมวดเป็นปม มีเส้นด้ายที่ขอดกันนุงนัง
เป็นเหมือนหญ้ามุงกระต่ายและหญ้าปล้อง
จึงผ่านพ้นอบาย ทุคติ วินิบาต สังสารวัฏไปไม่ได้

ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นปฏิจจสมุปบาท

มัจจุราชมองไม่เห็น

ดูก่อนโมฆราช เธอจงเป็นผู้มีสติ

เห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อเถิด

ถอนทิฏฐิว่าตัวตนออกเสียให้หมดแล้ว

ก็จะเป็นผู้อยู่เหนือมัจจุราช

เมื่อเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชย่อมไม่เห็นเธอ

"เมื่อเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชย่อมไม่เห็นเธอ" โลก คำนี้หมายถึงอะไร ? โลกคือรูปนาม ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถมองทะลุสมมุติบัญญัติเข้าไปเห็นถึงความเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริงได้ สิ่งที่เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเท่านั้นซึ่งไม่มีสาระอะไร ทั้งตาทั้งรูปทั้งจักขุวิญญาณล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตน ต้องแตกทำลายเป็นเบื้องหน้า ถ้าไปยึดมันมันก็หนัก อันนี้เป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ เมื่อรู้จักเหตุแห่งทุกข์แล้วก็รู้ว่าทุกข์เกิดสุขเกิดนั้น มันอาศัยตัวตน มันอาศัยสมมุติบัญญัตินี่เอง

ฉะนั้น ***สิ่งทั้งปวงที่เรารู้เห็นนั้น ก็เพียงสักว่าเอาไว้ดู เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึก ไม่เข้าไปแทรกแซงด้วยตัณหาทิฏฐิใด ๆ*** พระพุทธเจ้าทรงสอนการทำลายความรู้สึกตัวตนด้วยอาการอย่างนี้ แล้วมัจจุราชก็จะไม่เป็นมัจจุมารของเราต่อไป

โลกนี้ไม่มีอะไรนอกจากทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ ๔ อย่างนี้มันมีประจำอยู่ในสกลกายของคนเรา เพราะเหตุนี้สุขในอริยสัจจ์จึงไม่มี มีแต่ทุกขสัจจ์ เวทนาทั้ง ๓ นั้นเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ สุขในไตรลักษณ์ก็ไม่มีเช่นกัน ทั้ง ๆ ที่เราบอกว่าสุขไม่มี มีแต่ทุกข์นะ ทำไมกิเลสมันไม่เชื่อฟังเรา ? ก็ถูกกิเลสมันหลอกน่ะซี สำคัญว่าจะหาสุขในสังขารทั้งหลายได้ จึงไม่ได้กำหนดทุกข์ในสังขารตามความเป็นจริง อวิชชาตัณหาจึงเกิดขึ้น แล้วจะแก้ปัญหาข้อนี้อย่างไร ? เมื่อรู้ว่าโลกนี้ไม่มีอะไรนอกจากทุกข์ เราก็กำหนดทุกข์ในสังขารทั้งหลาย คือเห็นสุขทุกข์มันเสมอกันหมด สุขทุกข์มันจะเสมอกันได้อย่างไร ? ก็สุขนี้แปรปรวนไปไม่แน่นอน สุขไม่นานความทุกข์ก็ตามมาทันอีก ดังนั้น สุขทุกข์เกิดขึ้นที่ไหนจงอยู่ที่นั่นในฐานะผู้สังเกตการณ์ ทำความรู้เข้าไปอย่างนี้ จี้เข้าไปเหมือนสว่านเจาะปูนหมุนไปเรื่อย มันต้องทะลุแน่ๆ ***จี้เข้าไป"นั่นทุกข์" เดี๋ยวมันก็เห็นอริยสัจจ์***

วิปริณามทุกฺขตา = ทุกข์เพราะแปรปรวนไป
(เพราะสุขแปรปรวนไป)

ทุกฺขทุกฺขตา = ทุกข์เพราะเป็นทุกข์
(เพราะทุกข์บีบคั้น)

สงฺขารทุกฺขตา = ทุกข์เพราะความเป็นสังขาร
(เพราะสังขารเกิด–ดับ)

อยู่กับทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์

ชีวิตประจำวันของเรามีสารพัดอารมณ์ สุขก็มี ทุกข์ก็มี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็มี ขณะใดเราเพลิดเพลินในสุข ขณะนั้นเราถูกราคะกิเลสชกเอาแล้ว ขณะใดรู้สึกรำคาญในทุกข์นั่นเราก็ถูกโทสะกิเลสชกเอาอีก และขณะใดไม่สุขไม่ทุกข์ก็ยังไม่พ้นถูกโมหะกิเลสไล่ทุบเอาอีก ทั้งนี้ก็เพราะจิตเข้าไปยึดถือโดยไม่รู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวมันไม่ยึดถือหรอก รู้สึกตัวเป็นอย่างไร ? ***รู้สึกตัวว่านี้ทุกข์*** และยอมรับความเป็นธรรมดาของอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน จิตไม่เคลื่อนไปแบกอารมณ์ อารมณ์เองก็อยู่ของมันตามปกติ แต่เพราะความไม่รู้ว่านี้ทุกข์ มันจึงเข้าไปยึด ทุกข์ก็เกิดขึ้น ผู้ใดไม่กำหนดรู้ทุกข์ก็ต้องแบกทุกข์เรื่อยไป ***พระพุทธองค์ทรงสอนเราให้กำหนดรู้ทุกข์ ไม่ใช่เป็นผู้ทุกข์***

ผู้ปราศจากราคะ ท่านกำหนดรู้อิฏฐารมณ์
(เป็น) วิปริณามทุกข์

ผู้ปราศจากโทสะ ท่านกำหนดรู้อนิฏฐารมณ์
(เป็น) ทุกข์ในทุกข์

ผู้ปราศจากโมหะ ท่านกำหนดรู้มัชฌัตตารมณ์
(เป็น) สังขารทุกข์

ทิฏฐิทั้งหลาย คือ เครื่องผูกมัดสัตว์

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงโทษของทิฏฐิทั้งหลายว่า ล้วนเป็นเครื่องผูกมัดสัตว์ให้มาเกิดมาตาย ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงไม่เข้าถึงทิฏฐิทั้งหลาย มีปริพาชกผู้หนึ่งฟังแล้วอดสงสัยไม่ได้ว่า ธรรมดาคนเราต้องมีทิฏฐิความเห็นด้วยกันทั้งนั้นจะไม่มีได้อย่างไร จึงทูลถามพระองค์ว่า *“ แล้วความเห็นของพระโคดมล่ะไม่มีหรือ ”* ?

ดูก่อนวัจฉะ ก็คำว่าความเห็นดังนี้ ตถาคตกำจัดเสียแล้ว ดูก่อนวัจฉะ ก็ตถาคตเห็นแล้วว่า ดังนี้รูป ดังนี้ความเกิดแห่งรูป ดังนี้ความดับแห่งรูป ดังนี้เวทนา ดังนี้ความเกิดแห่งเวทนา ดังนี้ความดับแห่งเวทนา ดังนี้สัญญา ดังนี้ความเกิดแห่งสัญญา ดังนี้ความดับแห่งสัญญา ดังนี้สังขาร ดังนี้ความเกิดแห่งสังขาร ดังนี้ความดับแห่งสังขาร ดังนี้วิญญาณ ดังนี้ความเกิดแห่งวิญญาณ ดังนี้ความดับแห่งวิญญาณ

เพราะฉะนั้นเราจึงกล่าวว่า ตถาคตพ้นวิเศษแล้ว เพราะความสิ้นไป เพราะคลายกำหนัด เพราะดับสนิท เพราะสละ เพราะปล่อย เพราะไม่ถือมั่น ซึ่งความสำคัญทั้งปวง ซึ่งความต้องการทั้งปวง ซึ่งความถือว่าเรา ว่าของเรา และความถือตัวนอนอยู่ในสันดานทั้งปวง

จุดไฟบ้านรับไฟป่า

สัตว์โลกไม่ว่าจะเกิดเป็นสัตว์ชนิดไหนก็หนีกามราคะไม่พ้น มันเป็นเจ้าโลกแทรกแซงเข้ามาหมด สัตว์ทุกตัวจะต้องมีตัวเมีย ตัวผู้เป็นของคู่กัน ยิ่งกระแสสังคมที่เชี่ยวกรากเปิดเนื้อโชว์หนังกันอย่างยั่วยวนใจ มันยิ่งจุดไฟราคะให้หิวโหยร้อนรุ่มเหมือนไฟป่า ถ้างั้นคุณมีคำแนะนำอะไรบ้าง ? ***ต้องจุดไฟบ้านรับไฟป่ากันไว้***

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมาตั้งจิตว่าเป็นมารดา ในสตรีปูนมารดา เธอทั้งหลายจงตั้งจิตว่าเป็นพี่สาวน้องสาว ในสตรีปูนพี่สาวน้องสาว เธอทั้งหลายจงตั้งจิตว่าเป็นธิดา ในสตรีปูนธิดา

(ข้ออื่นอีก) เธอทั้งหลาย จงมาพิจารณากายนี้แหละ เบื้องบนแต่ปลายเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา อันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ดังนี้

(ข้ออื่นอีก) เธอทั้งหลายเห็นรูปด้วยตาแล้ว จงอย่าเป็นผู้ถือเอาโดยนิมิต อย่าเป็นผู้ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว เป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้

ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร

การปฏิบัติธรรม คือการศึกษาอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์เหล่านี้มากระทบเราอยู่ทุกวัน ทางดีก็มี ทางร้ายก็มี ***หนทางปฏิบัติที่พระศาสดาพาดำเนินคือการรู้ทุกข์ หรือรู้รูปนามนี้เอง รู้ว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา*** อย่าให้กิเลสมันปั้นเป็นตัวเป็นตนมาโกหกเรา อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นมาเป็นของสมมุติทั้งนั้น เรามาปฏิบัติก็เพื่อละวางสมมุติเหล่านี้ อย่ามีส่วนได้ส่วนเสียกับมัน กุศลหรืออกุศลก็วาง แม้สิ่งที่เป็นความรู้ยังต้องวาง รู้แล้วก็แล้วไป อย่าถือตัวถือตนว่ารู้ รู้อะไรแล้วให้มันจบตรงนั้น สิ่งสมมุติทั้งหลายเป็นภาพลวงตาที่แฝงอยู่กับรูปนาม สมมุติมันจึงปิดไม่ให้เห็นวิมุติ ดังนั้น เลิกเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวตนเสีย พระพุทธเจ้าสอนเรากระทำความเพียรก็เพื่อความพ้นทุกข์ ใครที่ปรารถนาอยากเป็นเทพ เป็นเทวดา เป็นกษัตริย์หรือเป็นเศรษฐีผิดทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้มันเป็นสังขาร เป็นตัวทุกข์ ***แท้จริงอัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ ก็คือหลักธรรมที่มีเจตนาละเสียทั้งกุศลและอกุศล คือไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสังขาร มีแต่เจตนาที่จะดับเสียซึ่งสังขารอย่างเดียว*** ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้อีกแล้ว

ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล
อันบุคคลใดกำจัดหมดแล้ว
ถึงซึ่งอันตั้งอยู่ ไม่มีอยู่
บุคคลนั้นเป็นผู้จบเวท ถึงที่สุดแห่งโลก
นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกว่า ผู้ถึงฝั่ง

สิ่งอันประเสริฐที่มนุษย์ควรได้

การเห็นบรรดากสิณนิมิตและอสุภนิมิต เป็นต้น
อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าการเห็นอันประเสริฐ

การฟังพระพุทธวจนะ คือพระไตรปิฎก
ชื่อว่าการฟังอันประเสริฐ

การได้อริยทรัพย์ ๗ อย่าง
(สัทธา สีล หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา)
ชื่อว่าการได้อันประเสริฐ

การบำเพ็ญสิกขาทั้ง ๓ ให้บริบูรณ์
ชื่อว่าการศึกษาอันประเสริฐ

การตามระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย
ชื่อว่าการระลึกอันประเสริฐ

การบำเรอพระรัตนตรัย
ชื่อว่าการบำเรออันประเสริฐ

เราเกิดมาพบพุทธศาสนาแล้ว อย่าเอาโอกาสดี ๆ อันนี้ไปทิ้งเสีย
จงเก็บเกี่ยวสิ่งอันประเสริฐเหล่านี้ให้แก่ชีวิตเถิด
จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

ลองพิเคราะห์ดู ความโกลาหลวุ่นวายในโลกเวลานี้เกิดจากอะไร เกิดจากมนุษย์บังคับใจไม่ได้ใช่ไหม ที่ไปหลงตื่นเต้นในสิ่งที่เข้ามาประเล้าประโลม โลกจึงวุ่นวายเดินไปสู่หายนะทุกขณะ เราเจริญทางวัตถุกันมาก แต่ไม่เจริญทางจิตใจเลย ***มนุษย์จึงพากันมัวเมาคิดหาแต่ความสุขทางวัตถุถ่ายเดียว จนเป็นเปรต เป็นเดียรัจฉาน เป็นอสุรกายเข้าทุกทีแล้ว มันร้อนเป็นไฟไปหมด ก็เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะกำกับรักษาใจ***

จิตวิญญาณทุกดวงถูกห่อหุ้มไว้ด้วยความไม่รู้ นึกอยากพูดอะไรก็พูด อยากคิดอะไรก็คิด อยากทำอะไรก็ทำ จึงได้พากันเดือดร้อนอยู่ในสังสารวัฏนี้ซึ่งเป็นเรื่องเสี่ยงภัยอย่างยิ่ง ต้องผจญกับทุกข์ในอบายและทุกข์ในนรก เป็นต้น

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ
ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว
กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น
เพราะทุจริต ๓ อย่างนั้น
เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น

ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสกล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม
สุขย่อมไปตามบุคคลนั้นเพราะสุจริต ๓ นั้น
เหมือนเงามีปกติไปตาม

พระพุทธเจ้าอยู่ป่าเพื่ออะไร ?

มีพราหมณ์คนหนึ่งคิดสงสัยในใจว่า พระสมณโคดมทรงปฏิญาณความเป็นพระสัพพัญญู เหตุไฉนพระองค์ไม่ยอมละทิ้งการอยู่ป่า คงเป็นด้วยราคะอันเนื่องอยู่ในจิตของพระสมณโคดมยังไม่หมดกระมังถึงต้องหลบเข้าป่า ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบความคิดดังกล่าวจึงตรัสขึ้นว่า " ดูก่อนพราหมณ์ ท่านไม่พึงเห็นอย่างนั้น ว่าการอยู่ในเสนาสนะอันสงัดของเราตถาคตเพราะเหตุราคะยังไม่หมด ดูก่อนพราหมณ์ เราตถาคตแลเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์ ๒ อย่าง การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๑ การอนุเคราะห์หมู่ชนรุ่นหลัง ๑ " ที่ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุเคราะห์หมู่ชนรุ่นหลังด้วยการอยู่ป่านี้หมายความว่าอย่างไร ?

กุลบุตรทั้งหลายที่บวชด้วยศรัทธา เห็นการอยู่ป่าของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว พากันคิดว่าแม้แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ซึ่งไม่มีทุกขสัจจ์ที่จะต้องกำหนดรู้ ไม่มีสมุทัยสัจจ์ที่ต้องละ ไม่มีมัคคสัจจ์ที่ต้องทำให้เกิดมี ไม่มีนิโรธสัจจ์ที่ต้องทำให้แจ้ง ก็ยังไม่ยอมละทิ้งเสนาสนะป่าเลย ก็จะป่วยกล่าวไปไยถึงเราทั้งหลายเล่า

ดังนี้แล้ว จักพากันสำคัญเสนาสนะป่าว่าอันตนควรอยู่แท้ทีเดียว ด้วยอาการอย่างนี้พวกเขาก็จักทำทุกข์ให้หมดสิ้นไปโดยเร็วพลัน พระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่าทรงอนุเคราะห์หมู่ชนรุ่นหลัง อย่างนี้แล

ความกำหนัดยินดี

สัตว์โลกทั้งหลายถูกกิเลสความกำหนัดยินดีครอบงำไว้สิ้น มันจูงสัตว์โลกทั้งหลายไป ไม่ผิดอะไรกับวัวควายเลย เดี๋ยวก็จูงไปหารูป เดี๋ยวก็จูงไปหาเสียง หากลิ่น หารส หาสัมผัสที่น่ายินดี เพื่อสนองตัณหาความอยากของมัน ปมแห่งทุกข์อยู่ตรงนี้ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบรากเหง้าแห่งทุกข์ข้อนี้แล้ว ทรงแสดงสิ่งนั้นว่า ***อวิชชา ปัจจยา สังขารา*** (เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี) ***คือเราสร้างสังขารความอยากขึ้นมาเพราะความไม่รู้*** ถ้าอย่างนั้นจะให้มันรู้ได้อย่างไร ? เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น จิตที่อบรมดีแล้ว มันจะระลึกรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏ เห็นเป็นเพียงธรรมชาติ เพื่อไม่ให้อวิชชามันลากไปเป็น "ตัวตน" ขึ้นมา ***และรู้อยู่กับธรรมชาติที่เป็นอนัตตาธรรมไปเรื่อย ๆ จิตมีอารมณ์เห็นสังขารเช่นนี้ทุกขณะ วิชชาจะไม่เกิดได้หรือ !***

นักภาวนาเราก็รู้อยู่ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตา แล้วเหตุใดยังถูกกิเลสจูงไปต่อหน้าต่อตาอีกเล่า ? รู้ตามนะง่าย แต่จะมีใครบ้างไม่อยากเสวยสุข ความกำหนัดยินดีเหมือนกระแสน้ำที่ไหลมาจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ จึงมีทั้งแรงกดแรงถ่วงให้ใจของสัตว์โลกจมลงสู่กระแสน้ำเชี่ยว ยุคเรานี้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสรุนแรงมาก อารมณ์สัมผัสยิ่งมีกำลัง หากผู้ปฏิบัติยังคิดเหยียบเรือสองแคมอยู่ละก็ การปฏิบัติธรรมจะเหมือนพายเรือในบ่อ วนอยู่นั่นแหละ

เรากล่าวความกำหนัดยินดี
ว่าเป็นโอฆะอันใหญ่หลวง

สุขกับทุกข์ พวงเดียวกัน

บัณฑิตผู้ฉลาดในโลกธรรม ท่านตระหนักชัดว่าโลกธรรมมันต้องเปลี่ยนแปลงหมุนไปเรื่อย ธรรมชาติอันนี้มันทำหน้าที่เด็ดขาดของมันอยู่อย่างนั้น ใครจะร้องไห้ ใครจะหัวเราะมันไม่สนใจใครทั้งนั้น ***ฉันจะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของฉัน*** เมื่อรู้อารมณ์แล้ว จิตจะมีปฏิกิริยาต่ออารมณ์อยู่เสมอ เป็นยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ต่อเมื่อใดมีสติรู้ตัวเนือง ๆ ด้วยจิตที่เป็นกลางจนรู้แจ้งโลกธรรมตามความเป็นจริงว่า เรื่องทั้งหมดเป็นแต่ธาตุที่ปรุงแต่งไปตามธรรมชาติของมัน แล้วโลกธรรมก็จะไม่ก่อทุกข์ให้แก่เราเพราะรู้ชัดว่า สุขกับทุกข์พวงเดียวกัน เกิดกับตายพวงเดียวกันรักกับชังพวงเดียวกัน จะเอาความสุขก็ได้ความทุกข์มาพร้อม จะเอาอย่างเดียวไม่ได้ เช่น มีความสุขที่ได้ลูก แต่ก็ได้ทุกข์เพราะลูกนั่นแหละ โลกธรรม (ธรรมทางโลก) เป็นธรรมที่แยกกันไม่ออกมันเหมือนเงากับตัวเราที่ตามกันไป ***ถ้าติดอันหนึ่งก็ติดทั้งสองถ้าหลงอันหนึ่งก็หลงทั้งสอง***

ภิกษุทั้งหลาย โลกธรรม ๘ ประการย่อมหมุนไปตามโลก และโลกย่อมหมุนไปตามโลกธรรม ๘ ประการ บัณฑิตพึงทราบว่า

เมื่อมีลาภมาแล้ว ความไม่มีลาภก็มานั่นเทียว

เมื่อมียศมาแล้ว ความไม่มียศก็มานั่นเทียว

เมื่อมีสรรเสริญมาแล้ว นินทาก็มานั่นเทียว

เมื่อมีสุขมาแล้ว ทุกข์ก็มานั่นเทียว

ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้มีอะไรบ้าง ?

ผัสสะที่ยังมีอาสวะมีอุปาทาน

นามและรูป

สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา

กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร

มโนสัญเจตนาหาร วิญญาณหาร

อุปาทานขันธ์ ๕

อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖

วิญญาณฐิติ ๗ โลกธรรม ๘ สัตตาวาส ๙

ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ จะให้กำหนดอย่างไร ? ควรทำความเข้าใจดังนี้ ***ถ้าถือว่าทุกข์เป็นเรา ทุกข์มันจะอยู่เหนือเรา ถ้าถือว่าเราอาศัยทุกข์ เราก็อยู่เหนือทุกข์*** เราอยู่ได้ทุกวันนี้ ก็อาศัยสังขารเขาเป็นอยู่ อะไร ๆ ที่เป็นของเราแท้ ๆ มันไม่มี เรามาอาศัยเขาเป็นอยู่เท่านั้น เมื่อสังขารเขาเป็นไป เขาสุข เขาทุกข์ เขาแก่ เขาเจ็บ เขาตาย เขาจะให้อะไรแก่เรา อย่าได้วิ่งหนีความจริงหรือปฏิเสธทุกข์ แต่ต้องเข้าเผชิญกับทุกข์ซึ่งเป็นความจริง เราจับตรงนี้มาพิจารณา ให้จิตมันเห็น จะได้ไม่หลงเข้าไปยึดเอาทุกข์มาเป็นของเรา ***จิตเป็นแต่ผู้มองสภาพทุกข์เท่านั้นเอง แต่ไม่ได้เป็นทุกข์ ทุกข์เป็นสภาพของเขาอยู่ต่างหาก*** เราสามารถอยู่กับทุกข์โดยที่เราไม่เป็นทุกข์นี้ชื่อว่า "ละสมุทัย" เมื่อจิตเห็นอริยสัจจ์นี้แล้ว **อวิชชา**เราไม่ต้องไปละ มันละไปเองโดยอัตโนมัติ และ**วิชชา**เราไม่ต้องทำให้แจ้ง มันรู้แจ้งเองโดยธรรมชาติ

เหตุแห่งทุกข์ที่ควรละมีอะไรบ้าง ?

อัสมิมานะ

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

โอฆะ ๔ คือ กาม ภพ ทิฏฐิ อวิชชา

นิวรณ์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ฯลฯ

ตัณหา ๖ คือ รูปตัณหา สัททตัณหา ฯลฯ

อนุสัย ๗ คือ กามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ ฯลฯ

มิจฉัตตะ ๘ คือ ความเห็นผิด ความดำริผิด ฯลฯ

ธรรม ๙ อย่าง มีตัณหาเป็นมูล คือ

ตัณหา การแสวงหา ลาภ

ความตกลงใจ ความพอใจ ความหวงแหน

ความตระหนี่ การรักษา การทะเลาะ

มิจฉัตตะ ๑๐ คือ

เห็นผิด ดำริผิด เจรจาผิด การงานผิด

อาชีพผิด ความพยายามผิด ระลึกผิด

ตั้งใจผิด รู้ผิด พ้นผิด

อกุศลธรรมเหล่านี้คือเหตุแห่งทุกข์ถ้าเราไม่แจ่มแจ้ง กิเลสไม่ปล่อยเราแน่ แล้วจะแจ่มแจ้งได้อย่างไร ? ตามรู้สภาวธรรมต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในตัวขันธ์ ***ขันธ์ทุกขันธ์มันคือธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นพลังงานความสั่นสะเทือนเกิดขึ้นแล้วดับไป มนุษย์จะรู้หรือไม่รู้ก็ตามใจมนุษย์ ฉันก็เป็นของฉันอย่างนี้แหละ*** ใครไม่ยอมรับกฎเกณฑ์ธรรมชาติของฉันก็รับผลเป็นทุกข์ไปเท่านั้น

การเห็นไตรลักษณ์

การเห็นไตรลักษณ์เป็นอย่างไร ? ผู้ปฏิบัติเมื่อเจริญวิปัสสนา รู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงอย่างไม่มีอคติ คือไม่ตัดสินด้วยดวงตาของกิเลสแล้ว ปัญญาย่อมแก่กล้าไปตามลำดับถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมของมันเอง รวมแล้วทอดธุระปล่อยวางหมด แล้วเกิดอริยมรรคมีปัญญารู้ถึงความเป็นไตรลักษณ์ของสังขารทั้งปวง

ถ้ารู้ชัดในอนิจจัง มันจะเห็นแจ้งว่า ไม่มีรูปพรรณสัณฐานปรากฏเป็นนิมิตหมาย อันนี้เป็น ***"อนิมิตตนิพพาน"***

ถ้ารู้ชัดในทุกขัง มันจะเห็นแจ้งว่า เป็นทุกข์ไปเสียหมดไม่มีอารมณ์ใดเป็นที่น่าปรารถนา อันนี้เป็น ***"อัปปณิหิตนิพพาน"***

ถ้ารู้ชัดในอนัตตา มันจะเห็นแจ้งว่า ไม่มีตัวตนที่แท้จริงเห็นทุกสิ่งเป็นของว่างไปหมด อันนี้เป็น ***"สุญญตนิพพาน"***

การเห็นไตรลักษณ์จะพิจารณารวมกันทั้ง ๓ ลักษณะ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาพร้อมคราวเดียวกัน หรือพิจารณาแยกกันแต่ละลักษณะ ก็บรรลุนิพพานได้ทั้งนั้น ทั้งนี้แล้วแต่ความถนัด ตามในพระคัมภีร์ผู้บรรลุประเภทสุญญตนิพพานมีมากที่สุด

ท่านเห็นโทษในโทสะ พิจารณาความไม่เที่ยงอยู่
เป็นผู้หลุดพ้นแล้วด้วยอนิมิตตวิโมกข์
ท่านเห็นโทษในความกำหนัด พิจารณาทุกข์อยู่
เป็นผู้หลุดพ้นแล้วด้วยอัปปณิหิตวิโมกข์
ท่านเห็นโทษในโมหะ พิจารณาเป็นอนัตตาอยู่
เป็นผู้หลุดพ้นแล้วด้วยสุญญตวิโมกข์

ดิน น้ำ ลม ไฟ

โลกนี้ถ้าไม่มีดิน น้ำ ลม ไฟ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ไม่มี จึงเห็นชัดว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรเลยนอกจากดิน น้ำ ลม ไฟ *ถ้าจิตของเราไม่ไปเกี่ยวข้องกับมันเสียอย่างเดียว รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มากวนใจไม่ได้หรอก* ที่มันกวนใจเราได้ เพราะจิตไปพัวพันยินดีกับมัน ธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงนี้จะเป็นของมีวิญญาณหรือไม่มีวิญญาณก็แค่สภาวธรรมอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นเสื่อมไปมีอยู่อย่างนั้น ใครมีตัณหา ทิฏฐิ มานะในดิน น้ำ ลม ไฟ มันก็โยนทุกข์ใส่คนนั้นแหละ

ปุถุชนนี้ยังฉันทราคะให้เกิดในผม เป็นต้น คือความยินดี เพลิดเพลิน พร่ำเพ้อ หลงใหล ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็หรือวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ปุถุชนย่อมสำคัญด้วยอำนาจตัณหาอย่างนี้

อนึ่ง ย่อมยึดมั่นผมว่าเป็นชีวะโดยนัยที่กล่าวมาแล้วว่า ชีวะก็อันนั้น สรีระก็อันนั้น ปุถุชนย่อมสำคัญด้วยอำนาจทิฏฐิอย่างนี้

ปุถุชนอาศัยสมบัติหรือวิบัติแห่งเหล็กและโลหะเป็นต้นของตนเองแล้วเกิดมานะขึ้นว่าด้วยอุปกรณ์นี้ เราจึงดีกว่าเขา เสมอเขาหรือเลวกว่าเขา ปุถุชนชื่อว่า ย่อมสำคัญปฐวีภายนอกด้วยอำนาจมานะอย่างนี้

ทำอย่างไรจึงจะเห็นนิพพาน ?

นิพพาน เป็นสภาวธรรมที่มีอยู่เองตามธรรมชาติที่มนุษย์อาจเข้าถึงได้ ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่เมือง ไม่ใช่ศูนย์ คือของเก่าได้แก่สมุทัยทุกข์ดับไป ของใหม่ปรากฏคือธรรมที่ไม่กำเริบเกิดขึ้นแทน ทำอย่างไรจึงจะเห็นนิพพาน? เอาอารมณ์ปรมัตถ์ (สภาวะ) ของจริง ให้จิตเห็นบ่อย ๆ แล้วนิพพานคือความดับสนิทแห่งตัณหา ซึ่งเป็นวิสังขารที่ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยจะปรากฏให้เห็นเอง บรรดาสังขารและวิสังขารพระพุทธเจ้าสอนมิให้ยึดเอามาเป็นของเราทั้งสิ้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงหมายรู้พระนิพพานโดยความเป็นพระนิพพาน ครั้นทรงหมายรู้พระนิพพานโดยความเป็นพระนิพพานแล้ว

ย่อมไม่ทรงสำคัญหมาย พระนิพพาน

ย่อมไม่ทรงสำคัญหมาย ในพระนิพพาน

ย่อมไม่ทรงสำคัญหมาย โดยความเป็นพระนิพพาน

ย่อมไม่ทรงสำคัญหมาย พระนิพพานว่าของเรา

ย่อมไม่ทรงยินดียิ่ง ซึ่งพระนิพพาน

เพราะทรงทราบอย่างนี้ว่านันทิ (ความเพลิดเพลิน) เป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ และว่า เพราะภพจึงมีชาติ สัตว์เกิดแล้ว จึงมีชรา มรณะด้วยประการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล พระตถาคตจึงตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เพราะสิ้นตัณหา สำรอกตัณหา ดับตัณหา สละตัณหา สละคืนตัณหาเสียได้โดยประการทั้งปวง

ทางแห่งความเสื่อม

๑. อโยนิโสมนสิการ

๒. เป็นผู้ว่ายาก

๓. คบคนชั่วเป็นมิตร

๔. ความเกียจคร้าน

๕. ความอาฆาต

๖. โลภะ โทสะ โมหะ

๗. กาม ภพ ทิฏฐิ อวิชชา

๘. ไม่เคารพยำเกรง

ในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์

ในการศึกษา

ในความไม่ประมาท

ในการปฏิสันถาร

๙. ธรรม ๑๐ อย่าง คือ

ฆ่าสัตว์	ลักทรัพย์
ประพฤติผิดในกาม	พูดเท็จ
พูดส่อเสียด	พูดคำหยาบ
พูดเพ้อเจ้อ	โลภอยากได้ของเขา
พยาบาทปองร้ายเขา	เห็นผิดจากคลองธรรม

ถ้าเรายังมีความบกพร่องในธรรมเหล่านี้อยู่

สัจธรรมจะแจ่มแจ้งไม่ได้เลย

เพราะเมื่อทำเหตุอันใดไว้ ผลก็ย่อมเป็นไปตามนั้น

ผู้ใดยินดีธาตุดิน ผู้นั้นยินดีทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตกล่าวว่า ผู้ใดยินดีปฐวีธาตุ ผู้นั้นยินดีทุกข์ ผู้ใดยินดีทุกข์ ผู้นั้นย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์ ปุถุชนนั้นย่อมกำหนดรู้ด้วยปริญญา ๓ คือ

ญาตปริญญาเป็นไฉน ?

คือปุถุชนย่อมรู้ปฐวีธาตุว่า ปฐวีธาตุนี้เป็นไปในภายใน ปฐวีธาตุนี้เป็นไปในภายนอก นี้เป็นลักษณ์ของปฐวีธาตุนั้น

ตีรณปริญญาเป็นไฉน ?

คือปุถุชนพิจารณาปฐวีธาตุว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นโรคเป็นต้น

ปหานปริญญาเป็นไฉน ?

บุคคลพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว

ย่อมละฉันทราคะในปฐวีธาตุด้วยอรหัตตมรรค

เพราะไม่กำหนดรู้

ด้วยเหตุนั้น ปุถุชนชื่อว่าย่อมสำคัญ ย่อมยินดีปฐวีธาตุ

ความเกิดเป็นหญิงเป็นชายนี้ เป็นทุกขสัจจ์ที่ควรกำหนดรู้ จะให้รู้อย่างไร ? รู้ทั้งภายในภายนอก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระจายออกทุกส่วนแล้ว มันเหลือเป็นคนไหม มีแต่สมมุติทั้งนั้น สมมุติคือรูปขันธ์ รูปขันธ์นี้มันเกิดมาจากไหน เมื่อสาวหาต้นเหตุ มันเกิดมาจากตัณหาความยินดีนี่เอง เมื่อจิตเห็นทุกข์เห็นร้อนของการยึดถือ จิตก็สามารถลดละตัณหาไปตามลำดับ พระพุทธเจ้าก็ยืนยันอย่างนี้ว่า "ภิกษุเข้าไปตั้งกายคตาสติไว้แล้ว สำรวมแล้วในผัสสายตนะ มีจิตตั้งมั่นแล้วเนือง ๆ พึงรู้ความดับกิเลสของตน"

ภาษาของชาวโลก

พระอรหันต์ท่านพูดภาษาโลกอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ นี้แหละ

เพียงแต่ท่านไม่ยึดถือเหมือนพวกเรา

เพราะจิตที่รู้แจ้งในธรรมแล้ว

เมื่อกระทบอารมณ์ย่อมรู้จักวางอารมณ์

ไม่ปล่อยให้มันลุกเป็นฟืนเป็นไฟมาเผาผลาญเท่านั้น

ดูก่อนจิตตคฤหบดี

ตถาคตพูดไปตามสิ่งที่รู้กันในโลก

ภาษาของชาวโลก

โวหารของชาวโลก

บัญญัติของชาวโลก

แต่ไม่ยึดถือด้วยทิฏฐิ

ตัณหา ทิฏฐิ มานะ (๑)

ปุถุชนเมื่อตาเห็นรูป จะมีสัญญาวิปลาส

ปุถุชนเมื่อดูรูปายตนะ ด้วยสุภสัญญา และสุขสัญญา
ย่อมยังฉันทะให้เกิดในรูปายตนะ
คือย่อมยินดีเพลิดเพลินซึ่งรูปายตนะนั้น
ชื่อว่าย่อมสำคัญรูปารมณ์ที่ตนเห็นแล้ว
ด้วยอำนาจแห่งตัณหา

อนึ่ง ปุถุชนย่อมสำคัญรูปายตนะว่า เที่ยง ยั่งยืน แน่นอน
ย่อมสำคัญว่าเป็นอัตตา เนื่องในอัตตา
ย่อมสำคัญรูปายตนะที่เป็นอมงคล ว่าเป็นมงคล
ปุถุชนย่อมสำคัญรูปายตนะที่ตนเห็น
ด้วยอำนาจแห่งทิฏฐิ

ปุถุชนอาศัยรูปสมบัติ และรูปวิบัติของตน
และของบุคคลอื่น
ย่อมยังมานะให้เกิดคือย่อมสำคัญรูปารมณ์ที่ตนเห็น
ด้วยอำนาจมานะอย่างนี้ว่า
เราดีกว่าผู้นี้ เราเสมอกับผู้นี้ หรือว่า เราเลวกว่าผู้นี้ ดังนี้

ปุถุชนชื่อว่าย่อมสำคัญรูปายตนะที่ตนเห็น
ด้วยความสำคัญทั้ง ๓ ประการ ฉะนี้

ตัณหา ทิฏฐิ มานะ (๒)

เมื่อปุถุชนพิจารณาเห็นกายของตน โดยความเป็นของงาม และโดยเป็นความสุข ย่อมมีความสำคัญผิดด้วยอำนาจตัณหา เหมือนการสำคัญผิดในไฟของแมลงเม่า ฉะนั้น

ปุถุชน พิจารณาเห็นกายของตนนั้น ว่าเป็นอัตตา เนื่องในอัตตา ไม่เข้าใจตามความเป็นจริง ย่อมมีความสำคัญผิดด้วยทิฏฐิ เหมือนคนสำคัญรูปในกระจก ฉะนั้น

เมื่อปุถุชนยึดนิจจสัญญา เห็นสมบัติของกายของตนนั้น เขาย่อมมีความสำคัญผิดด้วยอำนาจมานะ เหมือนสุนัขเห็นคูถแล้ว เกิดสุภสัญญาในคูถนั้น

ความสำคัญนี้เป็นเครื่องผูกของมาร หย่อนแต่แก้ได้ยาก ปุถุชนแม้จะพยายามดิ้นรนโดยวิธีต่าง ๆ มากมาย ก็ไม่ล่วงพ้นกายของตนไปได้ ย่อมถูกกายของตนนั้นผูดรัดไว้อย่างแน่น เหมือนสุนัขที่ถูกล่ามโซ่ไว้ที่หลักอันมั่น ที่เขาตอกไว้อย่างดี

สัญญาความหมายรู้ผิด ๆ ในกายของตนนั้น
ล้วนเป็นตัวยึดติดสิ่งต่าง ๆ ก่อภพก่อชาติไม่สิ้นสุด

เต่ากับสุนัขจิ้งจอก

พระพุทธเจ้าท่านได้เล่านิทานเรื่องหนึ่งให้ภิกษุทั้งหลายฟัง ความมีว่า เต่าตัวหนึ่งเห็นสุนัขจิ้งจอกเที่ยวหาอาหารกิน กำลังตรงมาหามันพอดี เต่ารีบหดหัวและขาของมันเข้ามาในกระดอง แล้วทำตัวนิ่งเฉย ฝ่ายสุนัขจิ้งจอกเมื่อเห็นเต่า มันคิดในใจอย่างนี้ว่า เต่าตัวนี้ถ้าเหยียดคอหรือขาข้างใดข้างหนึ่งออกมาเมื่อใด มันจะงับคอหรือขานั้นทันที รอแล้วรอเล่า เต่าไม่ยอมเหยียดคอหรือขาออกมาเลย เมื่อสุนัขจิ้งจอกไม่ได้โอกาสสักที มันก็หลีกไปหากินที่อื่นด้วยความเสียดาย ***นิทานเรื่องนี้พระพุทธองค์มีพระประสงค์จะสอนอะไร ?*** สอนความเป็นผู้ฉลาดในเรื่องอายตนะ ไม่ว่าอารมณ์ชนิดไหนมากระทบ ก็เห็นแต่กองทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น จะได้ไม่หลงอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

มารผู้ใจบาปปรากฏอยู่ใกล้ท่านเสมอ ๆ แล้วคิดว่า

บางทีเราจะพึงได้โอกาส

ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจของภิกษุเหล่านี้บ้าง

เพราะฉะนั้นแล ท่านทั้งหลาย

จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่

(เป็น) ผู้มีใจตั้งมั่นในมโนวิตก

อันตัณหา มานะ และทิฏฐิ ไม่อิงอาศัย

ไม่เบียดเบียน ไม่ติเตียนผู้ใดผู้หนึ่ง ดับกิเลสได้แล้ว

เหมือนเต่าหดคอและขาอยู่ในกระดองของตน ฉะนั้น

จะเริ่มต้นเรียนกัมมัฏฐานอย่างไร ?

เราจะเริ่มต้นเรียนกัมมัฏฐานอย่างไร
จึงจะถูกต้องตรงตามหลักวิชาบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า ?

ในชั้นแรกทีเดียว ต้องเรียนกัมมัฏฐานประกอบด้วยสัจจะ ๔ ในสำนักของอาจารย์อย่างนี้ว่า ขันธ์ที่เป็นไปในภูมิ ๓ ชื่อว่าเป็นทุกข์ ตัณหาชื่อว่าเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์และทุกขสมุทัยทั้ง ๒ ชื่อว่านิโรธ ทางให้ถึงความดับ ชื่อว่ามรรค

สมัยต่อมา เธอก้าวขึ้นสู่ทางแห่งวิปัสสนา ย่อมใส่ใจถึงขันธ์อันเป็นไปในภูมิ ๓ เหล่านั้น โดยแยบคายว่า สิ่งนี้เป็นทุกข์ **คือย่อมรำพึงและพิจารณาเห็นแจ้งโดยอุบายจนถึงโสดาปัตติมรรค**

อีกอย่างหนึ่งแล ย่อมกำหนดนามรูปนี้ มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ยกขึ้นสู่อนิจจลักษณะว่า ธรรมเหล่านี้ไม่มีแล้วเกิดมีขึ้น ยกขึ้นสู่ทุกขลักษณะว่า ธรรมเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะความที่ถูกความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปบีบคั้น ยกขึ้นสู่อนัตตลักษณะว่า ธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ พระโยคาวจรครั้นยกธรรมเหล่านี้ขึ้นสู่ไตรลักษณ์อย่างนี้แล้ว ให้วิปัสสนาเป็นไปโดยลำดับ ย่อมบรรลุโสดาปัตติมรรคได้

เวทนากับความหลุดพ้นจากตัณหา

พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อมีผัสสะมากระทบกายหรือจิต เวทนาที่ปรากฏ ไม่ว่าเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ มันเปลี่ยนสภาพอยู่ตลอดเวลาไม่หยุด **ผู้รู้แจ้งสภาวะ ย่อมพ้นจากตัณหาโดยลำดับ และจิตจะเป็นอิสระจากเครื่องผูก คืออวิชชาได้**

เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด
เพราะตัณหาเกิด เพราะกรรมเกิด เพราะผัสสะเกิด
จึงเกิดเวทนา
ชื่อว่าย่อมเห็นความเกิดของเวทนาขันธ์

เมื่อมนสิการโดยความเป็นของไม่เที่ยง
ย่อมเป็นอันทราบถึงความตั้งอยู่โดยความเป็นของสิ้นไป
เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์
ย่อมเป็นอันทราบถึงความตั้งอยู่โดยความเป็นของน่ากลัว
เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา
ย่อมทราบถึงความตั้งอยู่โดยความเป็นของว่างเปล่า
ความตั้งอยู่แห่งเวทนาขันธ์เป็นอันท่านทราบแล้วอย่างนี้

เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ เพราะกรรมดับ เพราะผัสสะดับ
จึงดับเวทนา
ชื่อว่าย่อมเห็นความดับของเวทนาขันธ์

สังขารคืออะไร?

สังขารในที่นี้ มิได้หมายเพียงการปรุงแต่งอารมณ์เท่านั้นแต่ยังหมายรวมไปถึงผลที่เกิดจากการปรุงแต่งเหล่านั้นด้วย อะไร ๆ ที่เราเรียกว่าสังขาร ก็เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของปรุงแต่ง ร่างกายเรานี้คือการปรุงแต่ง ความเกิดคือการปรุงแต่ง ความแก่คือการปรุงแต่ง ความเจ็บ ความตาย ก็ล้วนเป็นการปรุงแต่งทั้งสิ้น การปรุงแต่งนั่นแหละเป็นความทุกข์ ทุกข์เพราะเหตุใด? เพราะการปรุงแต่งต้องเนื่องด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เพราะเหตุนี้จึงเป็นทุกข์ การปรุงแต่งต้องเปลี่ยนแปลงหยุดไม่ได้ มันหยุดไม่ได้จึงเป็นทุกข์ การปรุงแต่งต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยเรื่อยไป บังคับมันไม่ได้จึงเป็นทุกข์ พระพุทธองค์จึงบอกให้วางมันเสีย สลัดทิ้งมันเสีย ไม่ให้แบก ไม่ให้ยึดมั่น ถูกผิดเป็นของสมมุติ **อะไรที่เราเข้าใจว่าถูก ลองไปยึดมันดูซิ ไม่ช้าก็ถูกมันกัดเอา** คนไม่รู้จักสังขาร ก็ต้องแบกทุกข์เรื่อยไป สมดังพระบาลีว่า

" ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเน้อ บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ "

สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา

(สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง)

พระอรหันต์อยู่กับอารมณ์อย่างไร ?

พระอรหันต์ ผู้หมดเหตุหมดปัจจัยในการเกิด ใจท่านหมดความวุ่นวายกับสิ่งทั้งหลายในโลก แต่ท่านก็ยังคงอยู่กับอารมณ์นั่นแหละ พระอรหันต์ท่านอยู่กับอารมณ์อย่างไรจึงไม่ถูกกิเลสกวนใจให้วุ่นวายเหมือนอย่างพวกเราทั้งหลาย ? จิตของท่านหมดความกระวนกระวายเพราะความแสวงหาอารมณ์ไม่มี อารมณ์ใดผ่านมาท่านรับรู้เฉย ๆ ไม่ติดอารมณ์ ***เหมือนดอกบัวที่อยู่กับน้ำแต่ไม่ติดน้ำ***

พระอรหันต์กับพวกเราทั้งหลายไม่มีความแตกต่างกันเพียงแต่พวกเราไปยึดมั่นต่ออารมณ์ต่าง ๆ เสีย แล้วไปผูกพันตัวเองอยู่กับขันธ์อันเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ท่านไม่ติดในบุญและบาป

ละความเห็นว่าเป็นตัวตนเสียได้

ไม่มีความยึดถือวัตถุหรืออารมณ์อะไร

ว่าสิ่งนี้เป็นของยิ่งในโลก

ย่อมไม่กระทำความหวังในโลกไหน ๆ

พระอรหันต์รู้อะไร ?

พระอรหันต์ท่านไม่ได้ไปรู้อะไรมากมายนักหรอก นอกจากรู้แจ้งในขันธ์ ๕ และแทงตลอดในปฏิจจสมุปบาทเท่านั้น ปุถุชนอย่างเราสมัยนี้ จะยังมีวาสนาทำได้อย่างท่านหรือ ? ทำไมจะทำไม่ได้เล่า ! อะไรเกิดขึ้นที่กายใจ สัมผัสนั้นคือสังขารโลก สภาวะนี้ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล *เราเพียงเฝ้าดูอยู่ที่รู้ อย่าไปเอาสุขเอาทุกข์กับมันก็พอ แล้วจิตจะรู้กว้างขวางออกไปเองว่า โลกคือขันธ์ ๕ โลกคือปฏิจจสมุปบาทที่เป็นกองทุกข์นี้เอง*

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	**จึงเกิดเวทนา**
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	**จึงเกิดตัณหา**
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	**จึงเกิดอุปาทาน**
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	**จึงเกิดภพ**
เพราะภพเป็นปัจจัย	**จึงเกิดชาติ**
เพราะชาติเป็นปัจจัย	**จึงเกิดชรา มรณะ ฯลฯ**

นี้เป็นความเกิดแห่งโลก

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	**จึงเกิดเวทนา**
เพราะตัณหานั้นแลดับ	**เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ อุปาทานจึงดับ**
เพราะอุปาทานดับ	**ภพจึงดับ**
เพราะภพดับ	**ชาติจึงดับ**
เพราะชาติดับ	**ชรา มรณะ ฯลฯ จึงดับ**

ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

นี้เป็นความดับแห่งโลก

การล้างบาป

ถ้าเราไม่พิจารณาสิ่งที่มีในโลกสัมผัสอันเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้จะผูกมัดเรา ให้กลับมานอนจมอยู่ในกองทุกข์นี้อีก แล้วจะพิจารณาสิ่งสัมผัสอย่างไร ? พิจารณาสิ่งสัมผัสที่เกิดขึ้น เป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง มันกำลังแสดงสภาวะความจริงให้เราเห็นอยู่โทนโท่เดี๋ยวนี้แล้ว มันไม่มีอะไร เป็นแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วหายไป ***รูป*** ***เกิดขึ้นแล้วดับไป***

เสียง ***เกิดขึ้นแล้วดับไป***

กลิ่น ***เกิดขึ้นแล้วดับไป***

รส ***เกิดขึ้นแล้วดับไป***

โผฏฐัพพะ ***เกิดขึ้นแล้วดับไป***

ธรรมารมณ์ ***เกิดขึ้นแล้วดับไป***

มันเกิดอารมณ์อะไร ก็ดูด้วยจิตที่เป็นกลาง อย่าซวนเซหวั่นไหว **เห็นแต่ความเกิดดับ ๆ ในปัจจุบันก็พอ** ธรรมะพื้นๆ เรียบง่ายที่เราคิดไม่ถึงข้อนี้ล่ะ มันสามารถล้างบาปกรรมทั้งปวงที่เราทำไว้ไม่รู้อิโหน่อิเหน่ตั้งแต่เมื่อไรให้จบสิ้นไปได้ และที่เหนือยิ่งกว่านั้น **จิตจะคืนสู่ภาวะอิสระไม่มีเจ้าของ ไม่สังกัดนายแดงนายดำ ไม่เกิดกับใคร ไม่ตายกับใคร สงบระงับ เป็นบรมสันติ**

ภิกษุรู้แจ้งตามความเป็นจริง
ซึ่งความเกิดความดับ คุณ โทษ
และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งผัสสายตนะ ๖
ภิกษุย่อมเป็นผู้ชนะทุกอย่าง อย่างนี้แล

ยังไม่เข็ดหลาบกันอีกหรือ ?

ผู้ใดไม่อยากกลับมานอนคู้ในครรภ์อันคับแคบที่น่าอึดอัดทรมานและสกปรกนี้อีก ผู้นั้นก็ต้องพยายามแหวกว่ายให้พ้นจากวังวนแห่งวังสารวัฏให้ได้ คำว่า"พยายามแหวกว่ายนั้น" คุณช่วยอธิบายความหมายของมันหน่อยได้ไหม ฉันจะได้ปฏิบัติถูก ?

กุลบุตรนั้น พึงเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์อันสงบ ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย และไม่พึงประพฤติทุจริตเล็กน้อยอะไร ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้รู้ทั้งหลายติเตียนได้ พึงเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายว่า

ขอสัตว์ทั้งปวง
จงเป็นผู้มีความสุข มีความเกษม
มีตนถึงความสุขเถิด

กุลบุตรเจริญเมตตา
ไม่เข้าไปอาศัยทิฏฐิ เป็นผู้มีศีล
ถึงพร้อมด้วยทัศนะ
นำความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้ว
ย่อมไม่ถึงการนอนในครรภ์อีกโดยแท้แล

ธรรมที่มีอุปการะมาก

ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย
สติและสัมปชัญญะ
คบคนดี ฟังธรรม และปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
อยู่ในประเทศอันสมควร
ตั้งตนไว้ชอบ
ความเป็นผู้ทำบุญไว้ในก่อน
มีศรัทธา ปรารภความเพียร
เป็นผู้มีอาพาธน้อย
มีปัญญาเห็นความเกิดและความดับ
ตั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ประกอบด้วยเมตตา
เป็นผู้มีศีล มีทิฏฐิอันเป็นอริยะนำออกจากทุกข์
แบ่งปันลาภอันประกอบด้วยธรรม
มีหิริ โอตตัปปะ
ความหลีกออกแห่งกาย ความหลีกออกแห่งจิต
พิจารณาถึงความเกิดและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ์
การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย
เป็นผู้ว่าง่าย อดทน รับอนุศาสนีเบื้องขวา
เป็นผู้สันโดษปัจจัย ๔ ตามมีตามได้

ความทุกข์นั้นมันเกิดขึ้นได้ทุกเรื่องราวไม่ว่าที่ไหน ๆ
เหตุก็เพราะเอา ***"ตัวเรา"*** ใส่เข้าไปในที่นั้นนั่นเอง
ดังนั้นจงอาศัยธรรมมีอุปการะเหล่านี้ คลาย ***"ตัวเรา"*** ออกมาเสีย

กองทัพมาร

กิเลสมาร ทำหน้าที่ ผูกมัดสัตว์เอาไว้
ขันธมาร ทำหน้าที่ ทรมานสัตว์
มัจจุมาร ทำหน้าที่ ทำลายชีวิต
อภิสังขารมาร ทำหน้าที่ ส่งไปคุมขังตามภพภูมิต่าง ๆ

มารประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ มันสะกดรอยติดตามสัตว์ทั้งหลายไปทั่วทุกแหล่งหล้าไม่ว่าที่ไหน ๆ คอยโอกาสเข้าจัดการกับสัตว์ผู้น่าสงสารตามหน้าที่ของมัน ก็จำนวนสัตว์นั้นมีมากมายก่ายกองนับไม่ถ้วน พวกมารจะเอาคนที่ไหนมากมายไปเที่ยวติดตามสัตว์ทั้งหลายได้เล่า ?

สัตว์ทั้งหลายย่อมถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก
มารย่อมติดตามสัตว์ได้ เพราะสิ่งนั้นแหละ

แล้วบุคคลจะหลุดพ้นจากความถือมั่นด้วยวิธีใด ?
ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ
รู้รูปนามที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลางไปเรื่อย ๆ
จนจิตปราศจากความกำหนัดในรูปนามโดยประการทั้งปวง

พระพุทธดำรัส

เพราะเหตุใด
พระดำรัสทั้งปวงของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า
จึงไพเราะจับใจเวไนยสัตว์ทั้งหลายยิ่งนัก ?

เพราะ ยังโทษให้พินาศไป
เพราะ ให้บรรลุคุณ
เพราะ ทำให้เกิดศรัทธา
เพราะ ทำให้เกิดปัญญา
เพราะ พรั่งพร้อมด้วยอรรถะ
เพราะ พรั่งพร้อมด้วยพยัญชนะ
เพราะ มีบทง่าย
เพราะ มีความหมายลึกซึ้ง
เพราะ (ฟังแล้ว) รื่นหู
เพราะ (ฟังแล้ว) ซึ้งใจ
เพราะ ไม่ยกตน ไม่ข่มคนอื่น
เพราะ เยือกเย็นด้วยพระกรุณา
เพราะ ผ่องแผ้วด้วยพระปัญญา
เพราะ เป็นที่รื่นรมย์ตามครรลอง
เพราะ ทนต่อการถูกโจมตี
เพราะ ฟังอยู่ก็เป็นสุข
เพราะ ใคร่ครวญอยู่ก็เป็นประโยชน์

พุทโธคืออะไร ?

พุทโธ คือจิตที่รู้ไตรลักษณ์หรือรู้อริยสัจจ์

รู้ว่า *ร่างกายเป็นของปฏิกูลไม่สะอาดพึงรังเกียจ*
รู้ว่า *ร่างกายเป็นธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ*
รู้ว่า *สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์*
รู้ว่า *ธรรมทั้งปวงไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน*
รู้ว่า *เกิด แก่ เจ็บ ตาย* **คือทุกข์**
รู้ว่า *ตัณหา* **คือเหตุแห่งทุกข์**
รู้ว่า *กำจัดตัณหาให้สิ้นไป* **คือความดับทุกข์**
รู้ว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา* **คือข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์**

การรู้ของผู้ปฏิบัติ จะรู้เห็นในลักษณะที่มี ***ผู้มองกับผู้ถูกมอง*** จึงจะยังผู้ภาวนา " พุทธานุสสติ " เห็นอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง ***มันมีแต่สภาวธรรม มีแต่สัจจธรรมเท่านั้น*** **ผู้มีสติเสมออยู่ทุกเวลา โอกาสบรรลุธรรมพร้อมเกิดได้ทุกสถานที่**

พุทธานุสสติ เมื่อบุคคลระลึกอยู่อย่างนี้
ปีติย่อมบังเกิดขึ้น
บุคคลนั้นเริ่มตั้งปีตินั้น
โดยความสิ้นไป
โดยความเสื่อมไป
ย่อมบรรลุความเป็นพระอรหันต์ได้

มรรค ผล นิพพาน

มรรค ผล นิพพานเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้อย่างไร ? ขณะแห่งการรู้แจ้งอุปาทานขันธ์ตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติจะแจ้งชัดด้วยตนเองในขณะนั้นว่า ***มันเกิดอะไรขึ้นแล้ว คือจิตที่เกิดมรรค ผล นิพพานนั้น มันจะแสดงสภาวการณ์ให้เรารู้เอง***

มรรค **เป็นธรรมสำหรับสำรอกราคะ**

ผล **เป็นธรรมไม่หวั่นไหว ไม่มีความโศก**

นิพพาน **เป็นธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง**

การตามรู้อารมณ์ทีละขณะ ๆ

ข้อประพฤติปฏิบัติของนักภาวนา คือการสังวรสำรวมอายตนะอยู่เสมอ พระพุทธองค์ท่านให้สังวรสำรวมนั้น ไม่ใช่ไม่ให้เห็นอะไร ไม่ใช่ไม่ให้ได้ยินเสียง แต่ให้พิจารณาสิ่งสัมผัส คือดูสิ่งที่เกิดขึ้น ให้รู้ตามความเป็นจริงของมัน ***สิ่งทั้งปวงเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของดิบของดีอะไรมากไปกว่าการเกิดดับ*** มันไม่มีส่วนไหนที่จะเป็นอัตตาตัวตนได้เลย สภาวธรรมนี้ถ้าปัญญายังไม่เห็น มันจะยึดติดว่าเป็นตัวเรา เป็นตัวเขา แล้วหลงยินดียินร้ายอยู่กับอารมณ์สัมผัส

ถ้าถามว่าจะถอนจิตออกจากอารมณ์อย่างไร ? ***ก็ตามรู้เป็นขณะ ๆ โดยให้จิตอยู่ในสภาวะรู้ ไม่ใช่สภาวะคิด***ในขณะที่อยู่ในสภาวะคิด จะพบว่าจิตใจกังวลกวัดแกว่ง แต่ขณะอยู่ในสภาวะรู้ จิตจะตั้งมั่นเป็นกลาง) มันจะรู้ตัวว่ายืนหรือเดิน รู้ตัวว่าสุขหรือทุกข์ รู้ตัวว่ายินดียินร้ายต่ออารมณ์ บรรดาอาการของจิตนั้น เมื่อจิตไปรู้เข้าแล้ว จะเห็นความจริงว่าจิตเป็นสิ่งไม่เที่ยงเกิดแล้วก็ดับไป มันมีสภาพเป็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกับอารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ นั่นเอง

ผู้หลุดพ้นแล้วโดยชอบ
ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งจิต

ย่อมหลุดพ้นโดยชอบ
เพราะเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งอายตนะทั้งหลาย

ธรรมเครื่องเศร้าหมองของจิต

สัตว์โลกทั้งหลายเหมือนกันหมด พอใจในเรื่องกามารมณ์ด้วยกันทั้งนั้น เหตุนี้ทำให้จิตของสัตว์โลกประสบแต่ความวุ่นวาย เรื่องดีใจเสียใจ ทำให้จิตเศร้าหมองเป็นภพไปสู่ทุคติ แล้วจะแก้ไขอย่างไร ? ไม่ต้องไปแก้อะไรเลย ***มองมันว่าเป็นเพียงสักว่ารู้ อย่าให้มันชักชวนเราไปร่วมคิดกับมันอีกก็พอ*** จะเป็นอารมณ์ใดก็ช่าง ขอให้มั่นคงด้วยจิตที่เป็นกลางเรื่อยไป เครื่องเศร้าหมองของจิตที่เกิดขึ้นจะถูกปัญญาอันเห็นชอบตัดขาดไปเอง

เหล่านี้เป็นธรรมเครื่องเศร้าหมองของจิต

อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบไม่ชอบธรรม)

พยาบาท (ปองร้ายเขา)

โกธะ (โกรธ)

อุปนาหะ (ผูกโกรธไว้)

มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน)

ปลาสะ (ตีเสมอ)

อิสสา (ริษยา)

มัจฉริยะ (ตระหนี่)

มายา (มารยา)

สาเถยยะ (โอ้อวด)

ถัมภะ (หัวดื้อ) สารัมภะ (แข่งดี)

มานะ (ถือตัว) อติมานะ (ดูหมิ่นท่าน)

มทะ (มัวเมา) ปมาทะ (เลินเล่อ)

ทิฏฐิทั้งหลายเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์

คนเราทะเลาะกันเพราะยึดในทิฏฐิถือเขาถือเรานี้แหละ ถูกใครนินทามันโมโห ก็เพราะสักกายทิฏฐิเกิดตัวเราเป็นเจ้าของขึ้นมา ใครอัตตามานะแรง ปฏิกิริยาที่ปรากฏจะแรงตาม ผู้ไม่ได้สดับธรรมของพระอริยะเจ้าจะไม่รู้เลยว่ากำลังเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ รู้แต่ว่าเราถูก เราดี เราเก่ง ***ลำพังทิฏฐิที่เกิดขึ้นไม่ทุกข์หรอก ที่เป็นทุกข์เพราะจิตเรา ไปยึดทิฏฐิความเห็นอันนั้นต่างหาก***

ดูก่อนจุนทะ ทิฏฐิเหล่านี้มีหลายประการ ประกอบด้วยอัตตวาทะบ้าง ประกอบด้วยโลกวาทะบ้าง ย่อมเกิดขึ้นในโลก ก็ทิฏฐิเหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ใด ย่อมนอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ใด และฟุ้งขึ้นในอารมณ์ใด เมื่อภิกษุเห็นอารมณ์นั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้

นั่นไม่ใช่ของเรา
เราไม่ใช่นั่น
นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ดังนี้

การละทิฏฐิเหล่านั้น
การสลัดทิ้งซึ่งทิฏฐิเหล่านั้น ย่อมมีได้ด้วยอุบายอย่างนี้

ยืนตรงจุดนี้ จะไม่หลงอารมณ์

ชีวิตประจำวันอาจเผชิญกับปัญหาที่รุนแรงโดยที่เราไม่ได้คาดหมาย เช่น ไฟไหม้บ้าน เจ็บป่วยรุนแรงถึงขั้นพิการ ลูกที่รักถูกรถชนตาย เป็นต้น เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ คนไม่มีจุดยืนมั่นคง จิตจะไหวตามอารมณ์อย่างลืมตัวแล้วปรุงแต่งความทุกข์โถมทับจิตใจทันที บีบคั้นให้เกิดความทุกข์ทรมานตลอดเวลา จิตใจมีแต่ความเครียด กินไม่ได้นอนไม่หลับ บางคนถึงขั้นเป็นบ้าไปเลย อันนี้เพราะเราไม่มีหลักจึงวิ่งตามอารมณ์ ผู้มีปัญญาอบรมแล้วท่านข้ามความทุกข์ด้วยการระลึกรู้สิ่งที่กำลังปรากฏโดยความเป็นสิ่งทั้งปวง สิ่งทั้งปวงไม่ใช่คนสัตว์บุคคล สิ่งทั้งปวงเป็นธรรมชาติ ธรรมชาตินี่เราอยากมันไม่ได้ อยากเมื่อใดมันก็ทุกข์ เพราะจิตไม่ยอมรับความจริงของชีวิตที่มันเผชิญ แต่เมื่อใดจิตรู้ทันสิ่งทั้งปวงโดยความเป็นสิ่งทั้งปวง จิตจะทำหน้าที่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลาง *เมื่อรู้สิ่งทั้งปวงโดยความเป็นกลางแล้ว ก็ให้รู้อยู่ที่ความเป็นกลางต่อไป ถึงจุดหนึ่งจิตก็ก้าวล่วงกิเลสตัณหาได้*

ผู้ใดรู้สิ่งทั้งปวงโดยความเป็นสิ่งทั้งปวง

ไม่กำหนัดติดในสิ่งทั้งปวง

ผู้นั้นแลกำหนดสิ่งทั้งปวงแล้ว

ก้าวล่วงทุกข์ทั้งปวงได้

ผัสสะของพระอรหันต์

ปุถุชนอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ชอบถือเอาใจของเราเป็นใหญ่ อารมณ์ใดที่เราชอบใจก็ว่ามันดี อารมณ์ใดไม่ชอบใจก็ว่ามันไม่ดี ***แท้จริงสิ่งที่ชอบใจและไม่ชอบใจมันเหมือนกัน*** ทำไมเหมือนกัน ? ก็มันมีความเสื่อมไปสลายไปทั้งนั้น เพราะเหตุที่ไม่รู้ตามความเป็นจริงว่าอารมณ์ทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้ เราจึงวิ่งตามมันด้วยตัณหา ***พอมันได้ก็ดีใจ พอมันเสียก็ทุกข์ใจ กิเลสพาเราวิ่งไปวิ่งมาเหมือนหนึ่งคนบ้าอย่างนั้น*** ส่วนพระอรหันต์ผู้มีจิตหลุดพ้นโดยชอบ แม้ท่านจะคลุกคลีกับสิ่งสัมผัสโดยสถานใดก็ไม่อาจจูงจิตจูงใจให้ท่านหลงผิดในสิ่งสัมผัสได้เลย ท่านเห็นชัดในสิ่งสัมผัสทั้งปวงมีสภาพเสมอกันหมด ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างได้หรือเสีย สุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่ว เห็นแต่ธรรมชาติของมันอย่างนั้นคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ***สภาวะนี้ถ้าใครยึดว่าเที่ยงก็เกิดทุกข์เท่านั้น แล้วจิตของท่านจะเกิดกิเลสตัณหาอันเกิดจากสิ่งสัมผัสเป็นทุกข์ได้หรือ*** จิตที่รู้อารมณ์เป็นกลางอย่างเที่ยงธรรมของพระอรหันต์ จึงปราศจากทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง ท่านไม่กังวลไม่ถือมั่นในอารมณ์ทั้งปวง ***เป็นผู้มีปกติสักว่ารู้สักว่าเห็น ยอมรับว่าสิ่งทั้งปวงเมื่อมีเหตุมันก็เกิด เมื่อหมดเหตุมันก็ดับ***

(พระอรหันต์)
เป็นผู้มีปกติเห็นความสงัดในผัสสะ
และไม่ลำเอียงในธรรมทั้งหลาย

มังสวิรัติ

จุดเด่นที่นักปฏิบัติผู้สมาทานมังสวิรัติกล่าวถึงกันบ่อย ๆ ก็คือ

๑. ไม่คิดเบียดเบียนสัตว์ แสดงออกถึงความเมตตา และยังอุดหนุนเกื้อกูลให้ศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้น

๒. เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม เล็งถึงความตั้งใจต่อสู้กับกิเลส ย่างกิเลส ไม่ติดในรสอาหาร

๓. เพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างบุญสร้างบารมี

ว่าโดยสรุป ใครสามารถกินมังสวิรัติได้นับว่าเป็นการดีควรแก่อนุโมทนาสาธุ การที่พระพุทธองค์ไม่บัญญัติมังสวิรัติไว้ อันนี้ชี้ให้เห็นว่า มังสวิรัติไม่เกี่ยวกับทางดับทุกข์ ความบริสุทธิ์ไม่เกี่ยวกับอาหารเลย ผู้คนมักเข้าใจผิดคิดว่า คนกินมังสวิรัติคือคนถือเคร่ง ผู้ใดถือสิ่งนี้เป็นแก่นสารแล้วละก็ ผู้นั้นข้ามวัฏสงสารไม่ได้เลย

การไม่กินปลาและเนื้อ ความเป็นคนประพฤติเปลือย การย่างกิเลสเป็นอันมากในโลก มนต์และการเซ่นสรวง ย่อมไม่ยังสัตว์ผู้ไม่ข้ามพ้นความสงสัย ให้หมดจดได้

การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การพูดเท็จ การเรียนคำภีร์ที่ไร้ประโยชน์ การคบหาภรรยาผู้อื่น การไม่สำรวมในกามทั้งหลาย *ความยินดีในรสทั้งหลาย นี้ชื่อว่ากลิ่นดิบของชนเหล่านั้น เนื้อและโภชนะไม่ชื่อว่าเป็นกลิ่นดิบเลย*

ผู้ใดคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้ง ๖ รู้แจ้งอินทรีย์แล้ว ไม่ติดอยู่ในธรรมที่เห็นแล้ว และฟังแล้ว ล่วงธรรมเป็นเครื่องข้องเสียได้ ละทุกข์ได้ทั้งหมด ผู้นั้นเป็นนักปราชญ์

จะเชื่อใครดี ?

พระพุทธศาสนาของเราล่วงมานานกว่า ๒๕๐๐ ปี ทำให้การปฏิบัติธรรมบางสำนักสอนพิศดารมาก ชนิดตรงกันข้ามจากพระไตรปิฎกเอาทีเดียว เช่นสอนว่านิพพานเป็นอัตตาเป็นบ้านเป็นเมืองเต็มไปด้วยของสารพัดนึก สามารถไปเที่ยวทัวร์กันได้ บางสำนักที่กินเจก็สอนว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นนักมังสวิรัติ บางคนก็เชื่อตาม ๆ กันว่าถ้าได้ทอดกฐิน ๗ วัด หรือฝังลูกนิมิต ๙ วัดจะไม่ตกนรกอย่างนี้เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุทำให้ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมเกิดความสับสนวุ่นวายไม่รู้จะเชื่อได้หรือไม่ เราจะมีหลักเกณฑ์ตัดสินใดที่ชัดเจนพอ ว่าธรรมเหล่าใดบ้างที่ไม่ใช่คำสอนของพระศาสดา ?

ธรรมเหล่าใด

เป็นไป เพื่อความสะสมซึ่งกิเลส
เป็นไป เพื่อความประกอบทุกข์
เป็นไป เพื่อความกำหนัดย้อมใจ
เป็นไป เพื่อความมักมาก
เป็นไป เพื่อความมักใหญ่ใฝ่สูง
เป็นไป เพื่อความคลุกคลีหมู่คณะ
เป็นไป เพื่อความเกียจคร้าน
เป็นไป เพื่อความเลี้ยงยาก

ดูก่อนโคตมี ท่านพึงรู้โดยส่วนเดียวว่า
นี้ไม่ใช่ธรรม นี้ไม่ใช่วินัย นี้ไม่ใช่คำสอนของพระศาสดา

คนแบบไหน คือ คนไม่หลง ?

ใจที่สกปรกมืดมัวเร่าร้อนทุรนทุรายนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนหลง มันหลงเพราะอะไร ? เพราะเดินตามที่กิเลสมันกล่อม มันบอกว่ารูปสวย เราก็เพลินไปกับมัน มันสั่งว่าทำอย่างนี้ได้หน้า เราก็วิ่งตามที่มันสั่ง กิเลสตั้งให้เป็นอะไร เราก็หลงไปกับมัน ถ้าได้อารมณ์ที่ดีก็เพลิน ถ้าได้อารมณ์ที่ไม่ดีก็ผลักไส ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารพาเราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าไม่อยากเป็นคนหลง ก็ควรเจริญสติอบรมจิตของเราให้อยู่ในปัจจุบัน แล้วทำใจให้แยบคาย อะไรที่จิตสัมผัส สิ่งนั้นเป็นอาการของจิตไม่ใช่เรา ความคิดเกิดขึ้น นั่นเป็นอาการของจิตไม่ใช่เรา ความอยากและความไม่อยากล้วนเกิดจากการหลงคิดหรือหลงในตัวตนซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติ จะทำอย่างไรดีจิตจึงจะไม่หลงคิด ? ***ทุกครั้งที่เราเลิกติดกับความคิดได้ จิตจะรู้สึกตัว ให้ทำแบบนี้บ่อย ๆ จิตจะได้ไม่เข้าไปอยู่ในความคิด แล้วปัญญาจะเห็นความคิดเป็นผู้สร้างตัวตนขึ้นมาเอง ขณะใดจิตรู้ชัดว่าจิตกำลังติดอารมณ์ ขณะนั้นเฝ้าดูมันไว้กระทั่งมันดับไปเอง คนแบบนี้คือ" คนไม่หลง"***

อัคคิเวสสนะ ด้วยว่าบุคคลจะชื่อว่าเป็นคนหลงก็เพราะยังละอาสวะทั้งหลายเสียไม่ได้ อัคคิเวสสนะ อาสวะเหล่าใดระคนด้วยความเศร้าหมอง นำมาซึ่งภพใหม่ เป็นไปกับด้วยความทุรนทุรายมีทุกข์เป็นผล เป็นที่ตั้งแห่งชาติ ชรา มรณะต่อไปอันใคร ๆ ยังละไม่ได้แล้ว เรากล่าวว่าผู้นั้นเป็นคนหลง

ประพฤติพรหมจรรย์เพื่ออะไร ?

นิพพานความดับทุกข์คือเป้าหมายเดียวที่ผู้ปฏิบัติพึงมุ่งหวัง ***เราไม่ใช่มาปฏิบัติเพื่อเอาตำแหน่งเกียรติยศกัน แต่ปฏิบัติเพื่อดับทุกข์เท่านั้น*** ถ้าผู้ปฏิบัติคิดแฝงสิ่งอื่นเข้าไปด้วย เช่นลาภสักการะ สรรเสริญ ผู้นั้นย่อมเสื่อมจากธรรมโดยง่าย เหมือนผลกล้วยมันเกิดมาฆ่าต้นกล้วยแท้ ๆ หลวงปู่ดูลย์ท่านเตือนผู้ปฏิบัติเสมอ ***ให้เดินตรง ๆ ลัดสั้นที่สุด ไม่ให้ข้องแวะออกนอกเลย*** โดยยกพุทธพจน์มากล่าวเตือนว่า *" ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราประพฤติมิใช่เพื่ออานิสงส์ลาภ สักการะ และสรรเสริญ มิใช่อานิสงส์เป็นเจ้าลัทธิหรือแก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้ ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราประพฤติ* ***เพื่อสังวระ*** (เพื่อสำรวม)

เพื่อปหานะ (เพื่อละ)

เพื่อวิราคะ (เพื่อหายกำหนัดยินดี)

เพื่อนิโรธะ (เพื่อดับทุกข์)

ผู้ปฏิบัติและนักบวชต้องมุ่งตามแนวทางนี้ นอกจากแนวทางนี้ผิดทั้งหมด "

ชนเหล่าใด
ย่อมปฏิบัติพรหมจรรย์
ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว
ชนเหล่านั้น
ผู้กระทำตามคำสั่งสอนของพระศาสดา
จักกระทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์ได้

การเจริญโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ แปลว่าองค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ ถ้าจิตผู้ใดมีธรรม ๗ ประการเป็นองค์ประกอบพร้อมอยู่แล้ว ก็อาจเกิดมรรคผลขึ้นในขณะใดขณะหนึ่งได้เสมอ การเจริญโพชฌงค์ ๗ ท่านให้มีสติตามรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏเรื่อยไป ต่อเมื่อใดกำลังสมาธิอ่อนลง รู้ไม่ทันอารมณ์ ก็ให้ย้อนกลับเข้ามาทำความสงบเสียใหม่ด้วยการจับจุดที่เด่นชัดมาเพ่งหรือบริกรรม พอจิตมีกำลังก็เข้าทำงานเจริญปัญญาต่อไป การเจริญโพชฌงค์ ๗ สมาธิและปัญญาจะทำงานไปด้วยกัน บางครั้งสมถะนำหน้า บางคราวก็วิปัสสนานำหน้า เหมือนนักมวยบางช่วงเดินเข้าชก ถ้ากำลังอ่อนลงก็ถอยหลบพักเอาแรงเสียบ้าง **การปฏิบัติโพชฌงค์ก็เช่นกัน ผู้ฉลาดต้องรู้จักพลิกกลับไปกลับมาระหว่างสมถะและวิปัสสนา**

ในสมัยใดจิตเป็นธรรมชาติหดหู่ ในสมัยนั้นเป็นเวลา

เหมาะที่จะเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

เหมาะที่จะเจริญวิริยสัมโพชฌงค์

เหมาะที่จะเจริญปีติสัมโพชฌงค์

ในสมัยใดจิตเป็นธรรมชาติฟุ้งซ่าน ในสมัยนั้นเป็นเวลา

เหมาะที่จะเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

เหมาะที่จะเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

เหมาะที่จะเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย

ก็เราตถาคตกล่าวสตินั้นแลว่ามีประโยชน์แก่ธรรมทั้งปวงดังนี้

การดับปฏิสนธิวิญญาณ

ปฏิสนธิวิญญาณในพระพุทธศาสนาต่างกับปฏิสนธิวิญญาณในศาสนาอื่นอย่างไร ? **ศาสนาอื่น ๆ ล้วนเป็นสัสสตทิฏฐิ ที่ถือว่าวิญญาณเที่ยง (นิจจัง)** วิญญาณดวงนี้ดวงเดียวยืนโรงอยู่ มันท่องเที่ยวเปลี่ยนไปมาตามภพภูมิต่าง ๆ **ส่วนวิญญาณในพระพุทธศาสนาเป็นวิญญาณอนิจจัง** เกิดดับทุกขณะ สืบต่อด้วยอำนาจพลัง กรรม ตัณหา อุปาทาน ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า **มีกรรมเป็นผืนนา มีวิญญาณเป็นพืช มีตัณหาเป็นยางเหนียวในพืช** เมื่อวิญญาณนั้นยังมียางเหนียวอยู่ และผืนนา มีอาหาร น้ำ แสงแดด มาบำรุง วัฏสงสารก็เกิด ดังนั้น

บุคคลจะข้ามภพข้ามชาติได้ ต้องทำลายปฏิสนธิวิญญาณให้ได้

การดับปฏิสนธิวิญญาณได้ ต้องหยุดตัณหาให้ได้

การหยุดตัณหาได้ ต้องมีสติสัมปชัญญะ

รู้ทันตอนที่เวทนาผุดขึ้นโดยสักว่ารู้

ไม่ไปเห็นดีเห็นชั่วตามการสอพลอของเวทนา

รู้ว่า สุขไม่ใช่ตัวตน ทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน มันเป็นเรื่องของมัน

จิตเป็นผู้สังเกตการณ์ รู้เวทนาของมันเป็นอย่างนั้น

มีสติอยู่ สงบอยู่ ปล่อยมันผ่านไปเสีย ปฏิสนธิวิญญาณจึงจะดับ

เมื่อบุคคลไม่เพลิดเพลินยิ่ง

ซึ่งเวทนาทั้งภายในและภายนอก

ประพฤติมีสติอยู่อย่างนี้ปฏิสนธิวิญญาณจึงจะดับ

พรหมจรรย์จบตรงไหน ?

ขันธ์ ธาตุ อายตนะที่พวกเราทั้งหลายครองกันอยู่ มันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่ของเรา เป็นธรรมชาติที่มีอยู่และแปรเปลี่ยนไปตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีอะไรในธรรมชาติก้อนนี้เป็นของเราสักอย่าง *เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น* เราไปสมมุติเขาเองต่างหาก แล้วพากันติดสมมุติสำคัญว่าตัวเราของเรา ใจจึงสะดุ้งหวั่นไหวไปมาเพราะไม่รู้ความจริงของขันธ์ ธาตุ อายตนะนั่นเอง ดังนั้นเราต้องอบรมใจเสียใหม่ อบรมอย่างไร ? ทำความเข้าใจกับสิ่งทั้งปวงให้ถ่องแท้ด้วยปัญญาอันลึกซึ้งว่า *สิ่งทั้งปวงเป็นเพียงธรรมชาติ ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับหายไป ให้เราลืม "ตาใน" ดูสภาวธรรมที่กำลังปรากฏโดยไม่สำคัญขันธ์ ธาตุ อายตนะว่าของเรา หากรู้ได้ต่อเนื่องก็จักเป็นมรรคเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้นมา เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับขันธ์ ธาตุ อายตนะเป็นทุกข์จริงและไม่ใช่ของเรา จิต(ไม่ใช่ของเรา) ก็ปล่อยวาง พรหมจรรย์อยู่จบตรงนี้แหละ*

ภิกษุไม่พึงสำคัญขันธ์ ธาตุ อายตนะว่าของเรา
เมื่อเธอไม่สำคัญอย่างนี้
ย่อมไม่ถือมั่นสิ่งไร ๆ ในโลก
เมื่อไม่ถือมั่นย่อมไม่สะดุ้ง
เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมดับสนิทเฉพาะตนทีเดียว
ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ประโยชน์ตน และ ประโยชน์ท่าน

เราเกิดมาพบพระพุทธศาสนาแล้ว ต่อเมื่อเรายังประโยชน์สองประการให้สำเร็จได้ จึงจะเรียกว่าไม่เสียทีที่ได้พบพระศาสนา

๑. ประโยชน์ตน จะต้องรู้เรื่องกฎธรรมชาติให้ได้ คืออาการที่สิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยปรุงแต่งอีกสิ่งหนึ่งให้เกิดขึ้น ถ้าเรารู้ถึงภาวะที่จิตหลุดพ้นได้แวบหนึ่งจะประจักษ์อาการเหล่านี้ชัด สภาวธรรมนี้มันเกิดจากธาตุทั้งหก คือดิน น้ำลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ตัวตนไม่มี มีแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทุกขณะจิตจะมีเวทนาฟูขึ้นคอยหลอกล่อให้เขวเป็นตัวตนอยู่เสมอ บางครั้งจิตมีสติสัมปชัญญะ และบางครั้งจิตก็ถูกเวทนาครอบงำ เป็นความยินดีบ้างยินร้ายบ้าง สงสัยบ้าง เมื่อตามรู้สภาวะนี้ด้วยจิตที่เป็นกลางแล้วสภาวะที่กำลังปรากฏจะดับไปเช่นกับอารมณ์อื่น ๆ นั่นเอง ให้จิตรู้อารมณ์ด้วยความเป็นกลางด้วยอินทรีย์สังวรต่อไป เพื่อไม่ให้จิตไปคลุกเคล้ากับอารมณ์อดีต อนาคต แล้วจิตจะรู้แจ้งอริยสัจจ์ไปตามลำดับ มันจะชัดขึ้นมาทั้งกายและจิตเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ไม่ใช่ตัวเรา ความสงสัยนิพพานก็เป็นอันสิ้นสุดลง

๒. เมล็ดพันธ์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจจ์นี้ เป็นพืชอัศจรรย์ที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ให้แล้ว ***คือสติปัฏฐาน ๔*** เราทุกคนทุกท่านสมควรน้อมรับร่วมกันมิใช่หรือ !

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

สรุปคำสอนในพระไตรปิฎก

คำสอนในพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สรุปเหลือข้อเดียว ***"สิ่งทั้งปวงอันใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา"*** ความยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา มันมีอาการอย่างไร ? อาการก็คือ เวลาที่กระทบอารมณ์มันคอยจะดีใจ มันคอยจะเสียใจ อาการอันนี้แหละคือความยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา อริยสาวกท่านเปลื้องกิเลสเหล่านี้ออกไปแล้ว ท่านเปลื้องมันอย่างไร ? ก็เปลื้องมันออกไปตามธรรมชาติของมัน สิ่งทั้งปวงเป็นเพียงสภาวะ เขามีอยู่เป็นอยู่ของเขาอย่างนั้น เมื่อรู้ความจริงของมันแล้ว จิตจะมีความสม่ำเสมอ เพราะต่างก็เป็นธาตุของโลกด้วยกัน ธาตุรู้สักแต่ว่าธาตุ ธาตุไม่รู้สักแต่ว่าธาตุ ***ทั้งธาตุรู้และธาตุไม่รู้ล้วนเป็นธรรมชาติ จิตที่ไม่สำคัญว่าของเราก็จะเห็นแต่ธาตุทำหน้าที่ของมันไป เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา มานะ ทิฏฐิก็ดับ*** **จิตย่อมเป็นไทจากสิ่งทั้งปวง ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ ที่จะพาไปก่อเกิดได้อีก คุกแห่งความเกิด แก่ เจ็บ ตายก็ถึงกาลอวสาน คำสอนในพระไตรปิฎกสรุปลงด้วยประการฉะนี้แล**

ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมไม่สำคัญซึ่งสิ่งทั้งปวง ในสิ่งทั้งปวง แต่สิ่งทั้งปวงว่า สิ่งทั้งปวงเป็นของเรา **บุคคลผู้ไม่สำคัญอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ถือมั่นย่อมไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้งกลัวย่อมดับสนิทได้เฉพาะตนทีเดียว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้แลคือข้อปฏิบัติที่ควรแก่การเพิกถอนซึ่งความสำคัญสิ่งทั้งปวงด้วยตัณหา มานะ และทิฏฐิ**

อย่าสู้กับความตายด้วยมือเปล่า

จิตหรือผู้รู้อารมณ์นี้สำคัญที่สุด ถ้าจิตมันหลง จิตจะไม่มีอุบายแยบคายต่อสู้กับความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา พอจิตไปรู้อารมณ์ใดมันจะยึดถือเป็นตัวตน **ทุกข์จะเกิด มันอาศัยตัวตนของเรา อาศัยสมมุติอันนี้แหละ** ดังนั้นต้องฝึกจิตพัฒนาปัญญา เห็นอารมณ์ใดมากระทบก็รู้ว่าเป็นสภาวธรรมของมันอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวตนอะไรของเรา **ตัวตนเป็นเรื่องสมมุติ** ถ้าจิตคิดปรุงแต่งอะไรก็ตามรู้ อย่าไปทุกข์โศกกับมัน จับอาวุธสู้มันแบบนี้ **คือมีสติรู้อนัตตาธรรมอยู่ กิเลสจะทำอะไรจิตไม่ได้เลย** ผู้ไม่ฝึกจิต จิตจะคลุกกับอารมณ์โดยความเป็นตัวตนอย่างเหนียวแน่น เมื่อเผชิญกับความตาย มันจะกอดรัดตัวตน (เครื่องเกาะจิตให้เศร้าหมอง) ด้วยมือเปล่าอย่างลืมตัว ผู้คนทั้งโลกเดิมพันชีวิตน่าเศร้าแบบนี้กันทั้งนั้น

เวลาตาย จิตเศร้าหมองแล้ว
ทุคติเป็นอันหวังได้

เวลาตาย จิตผ่องใสไม่เศร้าหมอง
สุคติเป็นอันหวังได้

พระพุทธเจ้า พระองค์จริง ● ดาบสสันติ รวบรวมเรียบเรียง